



Instituto Superior de Ciências Educativas

Mestrado em Treino Desportivo: especialização em futebol ou futsal

**Relatório apresentado com vista à obtenção do grau de mestre pelo Instituto Superior de
Ciências Educativas**

**O Contexto de estágio no âmbito da Modalidade de Futebol
no clube Escola de Futebol Belenenses Odivelas / Zambujalense**

Orientador Académico

Professor Doutor Valter Pinheiro

Nuno Miguel Correia Marinho

2020

Agradecimentos

Para a execução deste trabalho e o finalizar desta etapa foram importantes as contribuições, ajudas e motivações de várias pessoas, sem as quais não teria sido possível concretizar este objetivo, às quais passo a agradecer.

Aos meus filhos, Guilherme e Henrique. Vocês são a minha maior fonte de inspiração e orgulho. Foi em grande parte por vocês que decidi embarcar nesta viagem que começou na Licenciatura em Educação Física e Desporto e que agora termina com a entrega deste relatório de Mestrado. Lembrem-se que nunca é tarde para tentar alcançar os nossos sonhos e objetivos, temos de lutar sempre! Isto é para vocês!

À minha esposa, Mónica. Fonte de apoio incondicional especialmente nos momentos em que tudo parecia perdido. Sem o teu apoio nunca teria conseguido! Não foram fáceis os momentos em que tiveste de suportar tudo devido a esta minha ambição e vontade de perseguir os meus sonhos! Foste, és e serás sempre a minha melhor amiga e o meu porto seguro! Amo-te como no dia em que te conheci! Conseguimos!

À minha Mãe, Edite. Tornaste-me no ser que sou hoje. Lutadora e persistente para que nada algum dia me faltasse. Por vezes faltam e falham as palavras, mas sabes que és tudo para mim! Amo-te Mãe!

Ao meu Pai e Avó que infelizmente já partiram e não podem tomar parte desta felicidade. Sei que estarão a olhar para mim, orgulhosos! Enorme saudade!

Ao meu colega, amigo e parceiro de tantas lutas, Tiago Caramelo. É um prazer privar, aprender e delinear este caminho contigo. Lembra-te que juntos conseguimos alcançar tudo a que nos propomos e temos um objetivo definido! Só se pode alcançar um grande êxito quando nos mantemos fiéis a nós mesmos!

A todos os meus amigos, vocês sabem quem são! A todos, um MUITO OBRIGADO!
Um grande bem-haja a todos vós!

Índice

Agradecimentos.....	ii
Índice de imagens.....	vi
Índice de gráficos	ix
Lista de abreviaturas	x
1. Resumo.....	1
2. Definição de Objetivos do Estágio.....	2
2.1. Objetivos Gerais.....	2
2.2. Objetivos Específicos.....	2
3. Revisão de Literatura	3
3.1. Periodização do treino.....	3
3.1.1. Introdução.....	3
3.1.2. Periodização convencional.....	7
- Modelo de Matveev	9
- Modelo de Bompa.....	11
3.1.3 Periodização tática.....	11
3.2. Microciclo de treino	14
3.2.1. Introdução.....	14
3.2.2. Tipos de microciclo.....	15
3.2.3. Princípios do treino	17
3.2.4. A unidade de treino	19
3.2.5. O exercício de treino	20
3.3. Modelo de Jogo	21
3.4. Jogos reduzidos e condicionados	26
3.4.1. Introdução.....	26
3.4.2. Relação entre os jogos reduzidos e as componentes tática e técnica dos atletas	27
- Número dos jogadores	27
- Dimensões do campo	29

- Guarda-Redes e balizas	30
3.4.3. Vantagens e desvantagens dos jogos reduzidos	31
3.5. Observação e análise do jogo	32
3.5.1. Introdução.....	32
3.5.2. Evolução histórica	32
3.5.3. Diferentes tipos de análise.....	33
3.5.4. Tipos de observação	34
3.5.5. A importância da observação e análise	35
3.6. Comportamento do Treinador em treino e em competição	36
3.6.1. Perfil de Competências e papel do Treinador de Formação.....	36
3.6.2. Comportamento do Treinador - Liderança	38
3.6.3. Comportamento do Treinador – Feedback	43
3.6.4. Comportamento do Treinador – Instrução	47
3.6.5. Comportamento do Treinador – Questionamento	49
3.6.6. Comportamento do Treinador – Clima motivacional.....	49
3.6.7. Avaliação do comportamento do Treinador	50
- MaTe (Método avaliação do treinador e exercício de treino)	50
- LSS: Leadership scale for sport	52
4. Descrição do Contexto	53
4.1. Análise do Envolvimento	53
4.1.1. Clube e sua História	53
4.1.2. Escalão e Campeonato	54
4.1.3. Constituição da Equipa Técnica	56
4.1.4. Recursos Disponíveis	56
4.1.5. Pontos fortes e fracos do estagiário	57
5. Análise Inicial dos Atletas.....	57
5.1. Avaliação Coletiva da Equipa	57
5.1.1. Pontos Fortes	59

5.1.2. Pontos Fracos	59
5.2. Avaliação Individual dos Atletas	60
5.2.1. Caracterização e Avaliação Corporal inicial dos Atletas	60
5.2.2 Avaliação Corporal intermédia dos Atletas.....	62
5.2.3 Testes de Aptidão Física iniciais	62
a. Teste de velocidade linear	63
b. Teste de impulsão horizontal.....	64
c. Teste “ <i>Pediatric RAST</i> ”	65
d. Teste da milha	68
5.2.4 Testes de Aptidão Física intermédios.....	69
a. Teste de velocidade linear	69
b. Teste de impulsão horizontal.....	70
c. Teste “ <i>Pediatric RAST</i> ”	71
d. Teste da milha	71
5.2.5 Avaliação Individual Técnico-Tática e Socio-afetivo inicial.....	72
5.2.6 Avaliação Individual Técnico-Tática e Socio-afetivo final.....	95
6. Descrição do Nosso Modelo de Jogo	116
7. Período Pré-Competitivo.....	125
7.1. Objetivos	125
7.2. Avaliação Geral de cada Microciclo	125
8. Período Competitivo	135
8.1. Objetivos	135
8.2. Avaliação Geral de Cada Microciclo	135
8.3. Resultados e Análise Estatística	174
9. Período Transitório.....	175
10. Discussão.....	176
11. Conclusão.....	183
12. Bibliografia	185

13. Anexos.....	195
13.1. ANEXO I – Estatísticas individuais dos jogadores.....	195
13.2 ANEXO II – Unidade de treino padrão período pré-competitivo	214
13.3. ANEXO III – Unidade de treino padrão período competitivo	217

Índice de imagens

Imagem 1: Fases da programação no processo de treino	5
Imagem 2: Fases da execução do programa de treino	6
Imagem 3: Avaliação e controlo do plano de treino.....	7
Imagem 4: Etapas de forma da periodização convencional/clássica	8
Imagem 5: Proposta de um Microciclo da Periodização Tradicional.....	9
Imagem 6: Variação ondulatória das cargas.....	10
Imagem 7: Exemplo de morfociclo padrão da periodização tática.....	13
Imagem 8: Proposta de um Microciclo da Periodização Tradicional.....	16
Imagem 9: Exemplo de Morfociclo Padrao da periodização tática.....	17
Imagem 10: Princípios Globais do Futebol.....	22
Imagem 11: Momentos do Jogo de Futebol	23
Imagem 12: Resumo de estudos que analisaram a influencia da variação do número de atletas nas ações técnicas	28
Imagem 13: Resumo de estudos que analisaram a influencia da dimensão do campo em ações técnicas	30
Imagem 14: Ciclo do processo de análise e as suas implicações	35
Imagem 15: Modelo de interação dos diferentes conhecimentos do treinador	36
Imagem 16: Componentes da Liderança Eficaz de Martens	41
Imagem 17: Modelo Multidimensional de Liderança no Desporto.....	42
Imagem 18: Campo e fundadores da Escola de Futebol “Os Belenenses – Odivelas	54

Imagem 19: Campo e simbolo do Zambujalense Futebol Clube.....	54
Imagem 20 Equipas participantes no campeonato Jun B S16 2017-2018.....	55
Imagem 21: Análise dos anos de prática de futebol dos atletas	59
Imagem 22: Caracterização geral inicial dos atletas.....	60
Imagem 23: Dados antropométricos iniciais dos atletas.....	61
Imagem 24: Dados antropométricos intermédios dos atletas	62
Imagem 25: Exemplo gráfico teste 30m.....	63
Imagem 26: Resultados iniciais do teste velocidade linear 30m	64
Imagem 27: Resultados iniciais do teste de impulsão horizontal	65
Imagem 28: Resultados iniciais do teste “Pediatric RAST”	66
Imagem 29: Cálculos iniciais do teste “Pediatric RAST”	67
Imagem 30: Resultados iniciais do teste da milha.....	68
Imagem 31: Resultados intermédios do teste velocidade linear 30m.....	69
Imagem 32: Resultados intermédios do teste de impulsão horizontal.....	70
Imagem 33: Resultados intermédios do teste “Pediatric RAST”	71
Imagem 34: Resultados intermédios do teste da milha	71
Imagem 35: Avaliação inicial Afonso Fonseca	74
Imagem 36: Avaliação inicial Andre Branquinho	75
Imagem 37: Avaliação inicial André Martins	76
Imagem 38: Avaliação inicial Angelos Pais.....	77
Imagem 39: Avaliação inicial Bernardo Rodrigues.....	78
Imagem 40: Avaliação inicial Bruno Patrício	79
Imagem 41: Avaliação inicial Diogo Costa.....	80
Imagem 42: Avaliação inicial Duarte Firmino	81
Imagem 43: Avaliação inicial Duarte Simões	82
Imagem 44: Avaliação inicial Henry Lima	83

Imagem 45: Avaliação inicial João Caçador	84
Imagem 46: Avaliação inicial João Martins	85
Imagem 47: Avaliação inicial João Teixeira	86
Imagem 48: Avaliação inicial Manuel Vaz	87
Imagem 49: Avaliação inicial Miguel Angelo.....	88
Imagem 50 Avaliação inicial Pedro Nabais.....	89
Imagem 51 Avaliação inicial Ricardo Ribeiro	90
Imagem 52: Avaliação inicial Salvador Dias	91
Imagem 53: Avaliação inicial Tiago Sequeira.....	92
Imagem 54: Avaliação intermédia Afonso Fonseca.....	95
Imagem 55: Avaliação intermédia Andre Branquinho.....	96
Imagem 56: Avaliação intermédia André Martins	97
Imagem 57: Avaliação intermédia Angelos Pais.....	98
Imagem 58: Avaliação intermédia Bernardo Rodrigues	99
Imagem 59: Avaliação intermédia Bruno Patrício	100
Imagem 60: Avaliação intermédia Diogo Costa.....	101
Imagem 61: Avaliação intermédia Duarte Firmino	102
Imagem 62 Avaliação intermédia Duarte Simões	103
Imagem 63: Avaliação inicial Henry Lima	104
Imagem 64: Avaliação inicial João Caçador	105
Imagem 65: Avaliação inicial João Martins	106
Imagem 66: Avaliação inicial João Teixeira	107
Imagem 67 Avaliação inicial Manuel Vaz	108
Imagem 68: Avaliação inicial Miguel Angelo.....	109
Imagem 69 Avaliação intermédia Pedro Nabais	110
Imagem 70 Avaliação intermédia Ricardo Ribeiro	111

Imagem 71: Avaliação intermédia Salvador Dias	112
Imagem 72: Avaliação intermédia Tiago Sequeira	113
Imagem 73: Formação tática principal 2018-2019	116
Imagem 74: Formação tática secundária 2018-2019	117
Imagem 75: Pontapés de canto ofensivos – Esquema 1	120
Imagem 76: Pontapés de canto ofensivos – Esquema 2	121
Imagem 77: Pontapés de canto ofensivos – Esquema 3	122
Imagem 78: Livres Ofensivos – Esquema 1	123
Imagem 79: Livres Ofensivos – Esquema 2	124
Imagem 80: Microciclo padrão período pré-competitivo	126
Imagem 81: 1ª unidade treino microciclo padrão	126
Imagem 82: 2ª unidade treino microciclo padrão	127
Imagem 83: 3ª unidade treino microciclo padrão	127
Imagem 84: Microciclo padrão período competitivo	136
Imagem 85: Estatística individual do plantel época 2018/2019	174
Imagem 86: Classificação final Camp. Juniores B Sub. 16 2018/2019	175

Índice de gráficos

Gráfico 1: Análise dos anos de prática de futebol dos atletas	58
Gráfico 2: Média inicial da equipa relativamente à avaliação das variáveis psicológicas e qualidades físicas	93
Gráfico 3: Média inicial da equipa relativamente à avaliação das ações técnicas individuais...93	
Gráfico 4: Média inicial da equipa relativamente à avaliação das ações técnico-táticas coletivas	94
Gráfico 5: Média inicial da equipa relativamente à avaliação da execução dos princípios específicos do futebol	94

Gráfico 6: Média intermédia da equipa relativamente à avaliação da execução dos princípios específicos do futebol	114
Gráfico 7 Média da equipa relativamente à avaliação das ações técnicas individuais	114
Gráfico 8: Média da equipa relativamente à avaliação das ações técnico-táticas coletivas ..	115
Gráfico 9: Média da equipa relativamente à avaliação da execução dos princípios específicos do futebol.....	115
Gráfico 10: Comparação IMC fase inicial / intermédia	177
Gráfico 11: Comparação teste velocidade 30 mts fase inicial / intermédia.....	178
Gráfico 12: Comparação velocidade 30 mts fase inicial / intermédia	178
Gráfico 13: Comparação teste impulsão horizontal fase inicial / intermédia.....	179
Gráfico 14: Comparação teste da milha fase inicial / intermédia.....	180
Gráfico 15: Comparação VO2max/relativo fase inicial / intermedia	180
Gráfico 16: Comparação análise psicológica e qualidades físicas fase inicial / intermédia..	181
Gráfico 17: Comparação ações técnico-táticas coletivas fase inicial / intermédia.....	181
Gráfico 18: Comparação ações técnicas individuais fase inicial / intermédia.....	182
Gráfico 19: Comparação principios especificos do futebol fase inicial / intermédia	182

Lista de abreviaturas

AEHESIS – Aligning a European Higher Education Structure in Sport Science

CD – Clube Desportivo

UDR – União Desportiva e Recreativa

HH – Homem a Homem

Vs. – Versus

GR – Guarda Redes

Nuno Miguel Correia Marinho

Mestrado em Treino Desportivo
Relatório de Estágio – Futebol



DC – Defesa Central

MA – Médio Ala

MC – Médio Centro

ME – Médio Esquerdo

MD – Médio Direito

AV – Avançado

F.C. – Futebol Clube

1. Resumo

O presente documento reflete o relatório final de estágio, realizado em função da conclusão do Mestrado em Treino Desportivo com especialização em Futebol, realizado no ISCE, visando a obtenção do título de Treinador Grau II na modalidade de futebol.

Este relatório foi realizado na equipa de Juvenis “B1” da Escola de Futebol “Os Belenenses – Odivelas/Zambujalense F.C.”, a qual para efeitos de competição desportiva semanal é denominada como Zambujalense Futebol Clube, tendo como objetivo colocar em prática todo o conhecimento adquirido durante o Mestrado em Treino Desportivo, comprovando se a prática reflete e acompanha a teoria, levando a um desenvolvimento dos atletas num contexto desportivo e socio-afetivo.

A metodologia utilizada passou pela integração dos atletas num ambiente que fosse favorável para a prática desportiva, levando a execução de treinos adaptados à realidade e fases de desenvolvimento dos mesmos, igualmente procurando proporcionar vivências que não fossem exclusivas do futebol, através da procura de inclusão dos Pais dos atletas neste processo.

Numa primeira fase deste relatório foi efetuada uma revisão literária que sustentasse os métodos e procedimentos utilizados, seguido de uma descrição do contexto onde se enquadra aspetos como o clube, a equipa, os treinadores e os recursos disponíveis. A avaliação inicial dos atletas foi a terceira fase efetuada, a qual foi dividida em avaliação coletiva e individual.

Segue-se a construção de um modelo de jogo antes de entrarmos nos períodos pré-competitivo e competitivo onde é efetuada uma análise detalhada dos objetivos inerentes a cada período, avaliação de cada microciclo e análise estatística, finalizando esta fase com os objetivos do período transitório.

A discussão servirá para confrontar os resultados obtidos durante o período de estágio com a teoria, finalizando com a conclusão do relatório.

Palavras-chave: Formação; treino; evolução; futebol.

2. Definição de Objetivos do Estágio

2.1. Objetivos Gerais

Os objetivos gerais definidos para este estágio foram os seguintes:

- Desenvolver competências enquanto treinador de futebol nos seus diferentes domínios
- Aplicar e relacionar os conhecimentos teóricos adquiridos em aula e adaptar numa perspetiva prática
- Promover a integração dos atletas, bem como dotá-los de competências e valores sociais

2.2. Objetivos Específicos

Os objetivos específicos de estágio foram definidos da seguinte forma:

- Planificar, organizar e fundamentar o processo de gestão de treino
- Consolidar e aumentar conhecimentos nas áreas da observação, análise e ensino do futebol
- Avaliar a capacidade técnico-tática e física dos atletas
- Desenvolver habilidades de adaptação ao tipo de comunicação, liderança e exigência na formação de atletas
- Conceber grelhas de observação e análise individual dos atletas
- Criar de base de dados que permita a comparação e a verificação da evolução das capacidades dos atletas
- Aprofundar o conhecimento nas áreas de treino, avaliação e prescrição
- Promover um ambiente saudável e divertido para a prática e aprendizagem desportiva
- Evoluir as capacidades físicas, psicológicas, técnicas e táticas dos atletas
- Transmitir valores éticos e morais
- Promover iniciativas sociais com o intuito de criar coesão de grupo, entreajuda e espírito de solidariedade
- Vivenciar um modelo competitivo mais exigente devido ao escalão etário dos atletas
- Cumprir os objetivos propostos pelo clube
 - Desenvolvimento dos atletas de acordo com as fases sensíveis
 - Avaliar os atletas relativamente a dados antropométricos e testes físicos
 - Proporcionar um bom ambiente de aprendizagem

3. Revisão de Literatura

3.1. Periodização do treino

3.1.1. Introdução

Para Garganta (1993), poderemos definir periodização como a divisão da época em períodos, ou seja, ciclos de treino onde cada um dos quais apresenta uma estrutura diferenciada (possuindo objetivos e características específicas) em função do calendário competitivo, levando em conta a adaptação do organismo do atleta aos estímulos a que é sujeito e aos princípios do treino desportivo. O autor supracitado refere ainda que, estruturar a época em períodos ou ciclos de treino, com objetivos e características específicas é indispensável de forma a garantir um planeamento e preparação eficaz.

Garganta (1991), refere que a periodização do treino assenta fundamentalmente nos aspetos relacionados com as dinâmicas das cargas de treino e com a adaptação do organismo dos atletas a essas mesmas cargas, de acordo com o período da época em que se encontram. Esta abordagem está longe de ser consensual, pois estabelece uma ligação entre a periodização e a dimensão física do planeamento. Oliveira (2002), afirma que ao efetuarmos a divisão da época por períodos estamos perante uma periodização física, convencional, o que, vai de acordo com Garganta (1993) ao referir que a periodização do treino tem assentado no passado em bases que remetem para a adaptação morfológica, bioquímica e fisiológica do organismo, dando pouca importância aos fatores dominantes da capacidade do jogo. O autor supracitado, acrescenta, que embora produtiva, esta forma de periodizar apenas traduz uma parte do que deverá ser o processo de treino, devendo a periodização assentar na base em que o atleta terá de ser visto como um todo e traduzir um conhecimento mais específico da modalidade.

Garganta (1993) realça a necessidade de os jogadores manterem um nível alto de execução técnica e de resolução tática durante todo o período competitivo, o que apenas poderá advir de uma periodização mais adequada, dedicando um foco à análise de todos os aspetos funcionais e da estrutura do jogo formal, de forma a que os objetivos sejam sistematizados nos exercícios a que os atletas sejam sujeitos no processo do treino desportivo.

Foi baseado nestes pressupostos que Mourinho (2011), entende que a periodização no futebol está ligada aos comportamentos individuais, coletivos e táticos do futebol, assim como à necessária adaptação do atleta e da equipa a nível físico, técnico, psicológico e cognitivo.

Pedro Santos (2006), sintetiza que, “no futebol, devemos alargar a visão tradicional do conceito de periodização, centrada nos aspetos físico-condicionais para uma que também inclua

os pressupostos táticos e demais dimensões do rendimento do jogo de futebol. A periodização será referenciada aos aspetos da organização do jogo da equipa, em função do modelo e da conceção do jogo, apresentando dinâmica e abrangência de modo a englobar todo o processo de preparação da equipa e dos jogadores”, em suma, a periodização tática.

Brito (2003), refere que todo e qualquer tipo de planeamento deverá respeitar etapas e procedimentos, tais como:

1. Análise da situação

Apenas através de um “diagnóstico” correto é que poderemos avançar para as seguintes etapas. O treinador deverá, portanto, avaliar os seguintes aspetos de forma a poder efetuar um diagnóstico:

Características dos jogadores

- Quem são?
- Como são?
- Como estão?
- Quantos são?

Características do nível competitivo

- Características da modalidade
- Características do quadro competitivo
- Características dos adversários
- Outras caracterizações

Caracterização das condições de trabalho

- Recursos materiais
- Recursos humanos
- Apoio logístico
- Recursos económicos
- Tempo de preparação

A etapa seguinte passa por efetuar um prognóstico com base no que foi anteriormente avaliado.

Definição de objetivos

- Grandes metas
- Objetivos intermédios
- Hierarquização dos Objetivos

Definição dos princípios orientadores do trabalho

- Fundamentos teóricos (aspetos técnico-táticos, de formação, biológicos, psicológicos, etc.)

2. Organização do processo de treino

Programação

A programação no processo de treino divide-se em 7 fases:

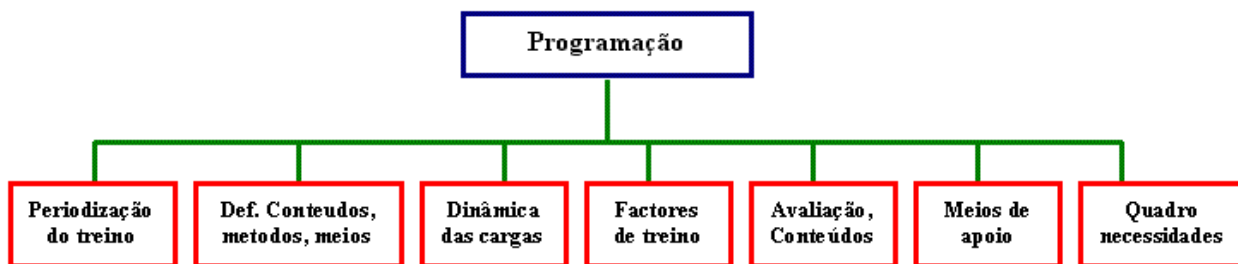


Imagem 1 Fases da programação no processo de treino (adaptado de Brito, 2003)

3. Execução do programa

Treino

O treino envolve as seguintes fases e etapas:

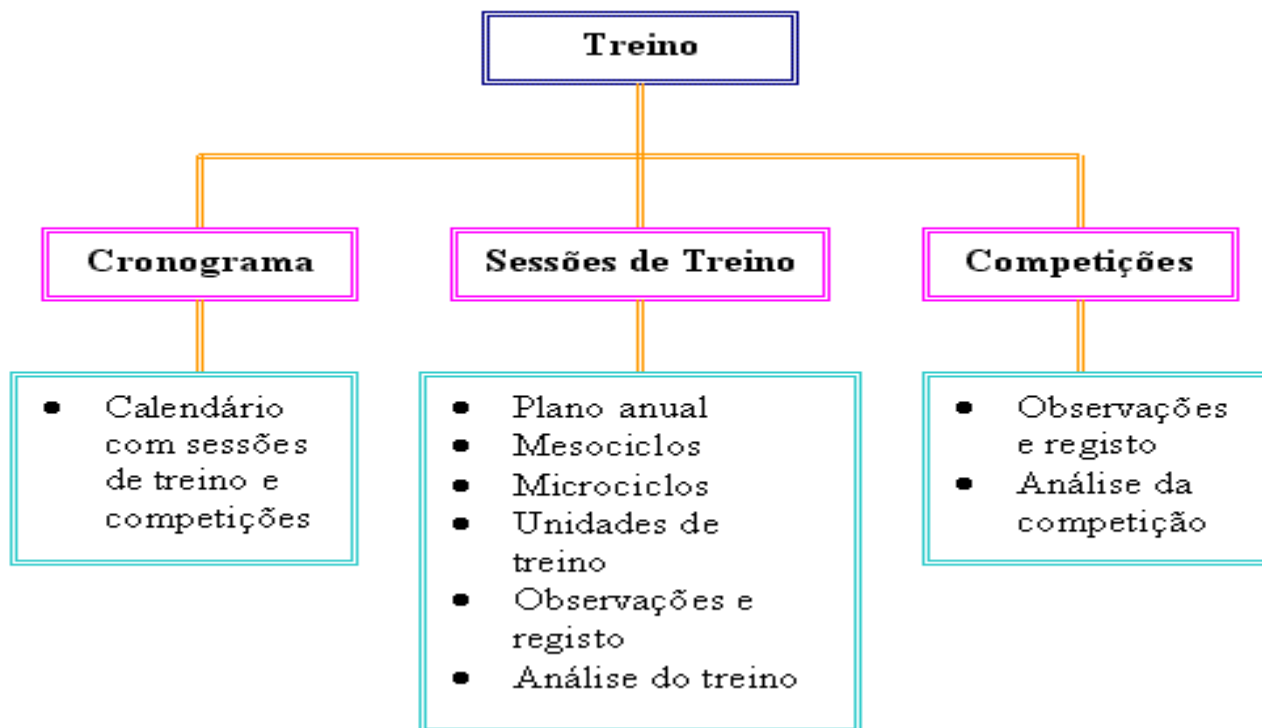


Imagem 1 Fases da execução do programa de treino (adaptado de Brito, 2003)

4. Avaliação e controlo do plano

Análise do produto

De forma a que haja uma melhoria na performance desportiva é necessário avaliar e controlar o processo, tendo por base:

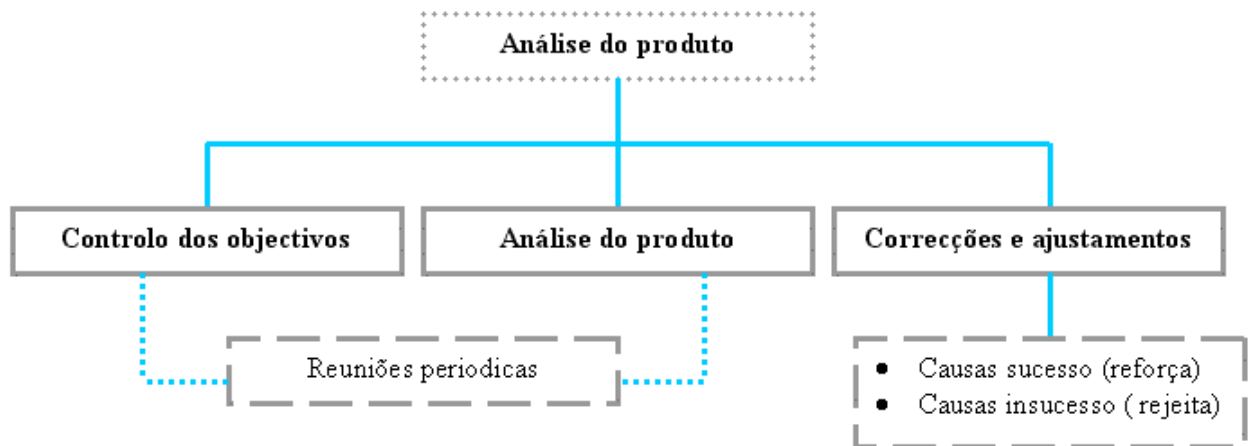


Imagem 2 Avaliação e controlo do plano de treino (adaptado de Brito, 2003)

3.1.2. Periodização convencional

Segundo Mourinho (2001), a periodização convencional é fundamentada na noção de curva de forma, considerando a existência de variações no nível da forma durante o período competitivo, procurando-se os denominados “picos de forma” para os jogos ou períodos competitivos que fossem mais importantes.

Este nível de forma é essencialmente físico e individual, assentada na preparação efetuada no período preparatório, sendo neste período que se criam os pressupostos indispensáveis para que se consiga adquirir a futura forma desportiva.

Este tipo de periodização assenta na divisão em três períodos, sendo eles:

- Período preparatório
- Período competitivo
- Período transitório

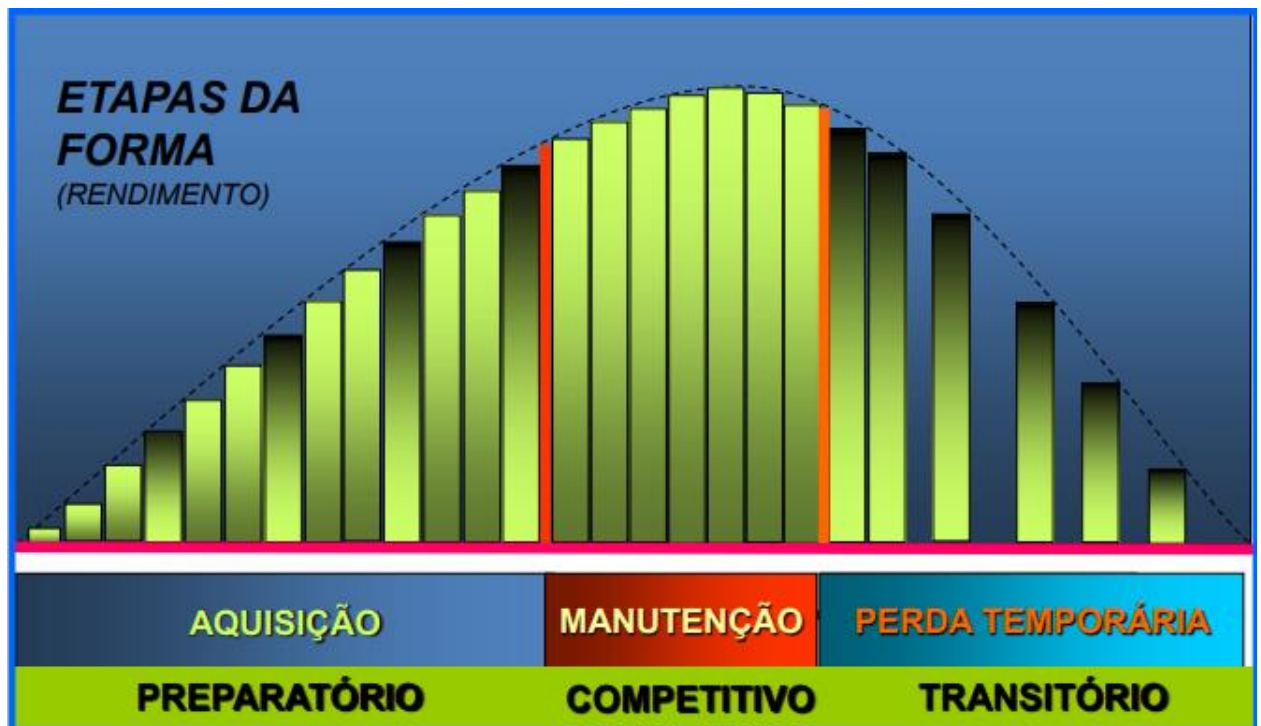


Imagem 3 Etapas de forma da periodização convencional/clássica (adaptado de Couto, 2014)

Segundo Oliveira (2005), a periodização convencional pode ser caracterizada por:

- “Exacerbar a componente física relativamente a todas as outras dimensões
- Dividir (em períodos, fases, fatores, etapas, etc.) uma realidade complexa (o futebol) na tentativa de controlar e quantificar esses “compartimentos”
- Dividir a época em 3 grandes períodos: o preparatório, o competitivo e o outro de transição
- Proclamar a necessidade de atingir objetivos relacionados com qualidades ou capacidades físicas abstratas (resistência, força, velocidade, etc.), nos diversos períodos e fases, de forma a poder passar às seguintes
- Período de preparação longo
- Requisitar como imprescindível o período preparatório (fundamental) como base sólida para toda a época desportiva do futebol
- Preparação dividida em duas grandes fases: a geral e a específica, sendo que a primeira serve de alicerce à segunda
- O período competitivo está dividido em 3 períodos: um primeiro de desenvolvimento e conservação da “forma”, um segundo de reconstrução da forma e por fim um terceiro de conservação da forma

- Sobrevalorizar a componente volume (entendido como “quantidade de...”) relativamente à intensidade numa grande parte do Período Preparatório
- As componentes volume e intensidade, aparecem aqui numa dimensão universal, abstrata
- A intensidade das cargas inicia-se com valores muito baixos, aumentando gradualmente, enquanto que o volume numa primeira fase vai aumentando até um valor máximo descendo depois até valores intermédios numa segunda fase
- Transportar a noção de que não é possível manter a “forma” durante a época competitiva, originando a procura de “picos de forma”, com base nos efeitos retardados das cargas. Todos os estudos por nós consultados, relativos à fadiga /recuperação, parecem procurar responder às questões levantadas por esta forma de periodizar
- Numa primeira fase existe uma elevada incidência na preparação/treino geral em detrimento do específico, acontecendo o oposto numa segunda fase”

A componente física domina quase por exclusivo o trabalho desenvolvido ao longo da época e, especialmente, ao longo da semana.

Domingo	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
Jogo	Folga	Resistência Aeróbia	Força	Treino Conjunto	Velocidade	Velocidade de Reacção	Jogo

Imagem 4 Proposta de um Microciclo da Periodização Tradicional (adaptado de Silva, 2010)

- Modelo de Matveev

Matveev assenta o seu modelo de periodização na teoria da síndrome geral da adaptação, caracterizado pela variação ondulante das cargas de treino, dividido em três períodos:

- **Período preparatório**, como o período de edificação da forma desportiva, havendo predominância do volume sobre a intensidade, com o objetivo de aperfeiçoar das habilidades técnicas e táticas, subdividido em dois períodos: geral e específico. A sua duração pode variar entre 3 a 5 meses
- **Período competitivo**, como o período onde se criam os pressupostos da forma desportiva, obtendo o nível máximo de treino, podendo ser constituído por uma estrutura simples ou complexa. A sua duração pode variar entre 1 a 5 meses

- **Período transitório**, como o período onde se efetua a recuperação ativa, proporcionando uma recuperação física e psicológica através da alteração da forma e conteúdos dos treinos. A sua duração pode variar entre 3 a 4 semanas

Para Matveev (1997), “a duração dos períodos não é imutável devendo ser equalizada conforme o desporto, adotando, para o futebol, uma estrutura complexa para o período de competição (4 a 5 meses). O autor supracitado refere ainda que poderá utilizar-se a dinâmica de alternância do volume e da intensidade como no período preparatório, mas em escalas reduzidas.

A dinâmica de variações ondulatórias do treino que, em vias de aumento constante e gradual de carga, poderão ser:

- Retilíneas
- Escalonadas
- Ondulatórias

Esta dinâmica ondulatória tem como objetivo melhorar a funcionalidade e adaptação do atleta, tendo as seguintes características:

- Baixas (microciclos)
- Médias (mesociclos)
- Grandes (macrociclos)

Segundo Matveev (1997), as oscilações ondulatórias fazem parte tanto da dinâmica do volume quanto da intensidade, com particularidades de os valores máximos de cada uma não coincidirem. O volume alcança o valor máximo do período preparatório e a intensidade no período competitivo.

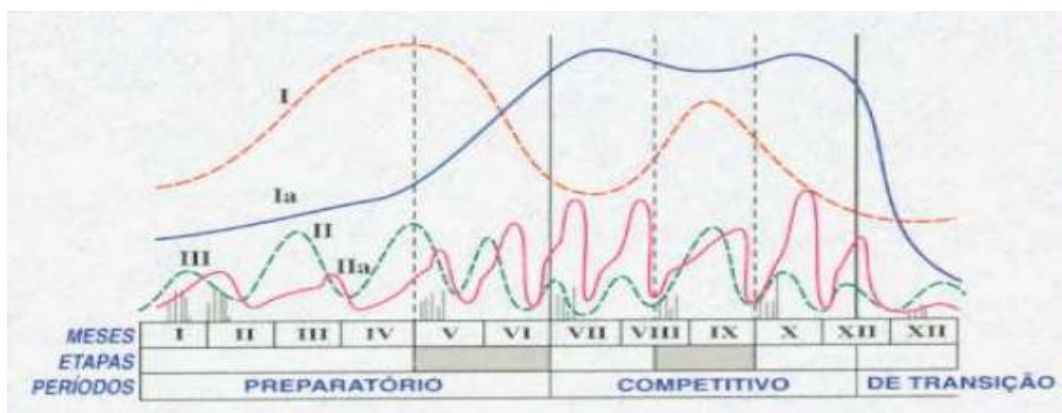


Imagem 5 Variação ondulatória das cargas (Adaptado de Matveev, 1997)

Com o decorrer das unidades de treino vai-se preconizando a aquisição, manutenção e perda da forma

- Modelo de Bompa

Para Bompa (2002), o modelo de Matveev apenas serve os interesses de modalidades que exigem potência e velocidade. Assim, desenvolveu o seu modelo, apoiado na teoria de Matveev, com o intuito de contribuir para as modalidades que têm foco na resistência. Segundo Sequeiros et al (2005), Bompa não desconsidera o modelo de Matveev, apenas o adapta. Segundo Bompa (2002), a terminologia utilizada no seu modelo de periodização não será a mesma em todos os países, denominando os seus períodos como:

- Microciclo
- Macrociclo
- Planeamento anual

O modelo de Bompa não enfatiza o mesociclo por achar que se trata de uma mera formalidade, sendo que, é esta característica que torna o modelo de Bompa marcante.

O modelo de Bompa utiliza a mesma divisão por períodos, tal e qual o modelo de Matveev, sendo que no modelo de Bompa é utilizado o termo macrociclo para identificar períodos de quatro a seis semanas que possuem objetivo de trabalhar as qualidades físicas básicas e específicas, ou seja, o macrociclo corresponde ao mesociclo na teoria de Matveev.

Segundo Bompa (2002), o treino físico é desenvolvido através do treino físico geral, específico e pelo aperfeiçoamento das capacidades bimotoras, traçando os objetivos e estrutura dos macrociclos de acordo com o desporto em questão.

Segundo Bompa (2002), no período competitivo é recomendado que se execute antes das competições desejadas um período de recuperação, definido como macrociclo de polimento, treinando objetivamente para uma competição importante, removendo a fadiga e facilitando o aparecimento da supercompensação através de um decréscimo das cargas de treino. Para o autor, as cargas de treino nos desportos coletivos serão sempre estáveis.

3.1.3 Periodização tática

Segundo Pinheiro (2014) com o desenvolvimento do futebol sentiu-se a preocupação de ter novas formas de periodizar o treino que fossem de encontro à realidade e especificidade do jogo pois o futebol apresenta uma dinâmica diferente dos desportos individuais.

- Períodos preparatórios reduzidos
- Competição semanal
- Tempo reduzido de recuperação

A periodização tática procura responder assim à necessidade e especificidade da natureza dos jogos desportivos coletivos em geral e do futebol em particular.

Para a periodização tática é o modelo de jogo definido para a equipa que regula e condiciona todo o processo de treino. O modelo de jogo permite portanto direcionar o comportamento individual para uma lógica de coletivo em que o mais importante é a criação de um “jogar”. O processo de treino é definido de acordo de como se quer jogar em contexto de competição.

A periodização tática assenta nas seguintes características:

- Todo o processo inicia-se no modelo de jogo da equipa
- O modelo de jogo da equipa contem as ideias do treinador, adequado às características dos atletas
- Todos os exercícios de treino vão de encontro ao desenvolvimento no atletas dos Princípios, sub-princípios e sub-princípios dos sub-princípios
- Todo o processo de treino é orientado pelo principio da especificidade
- Os exercícios de treino são organizados de modo a que ocorram com frequência os comportamentos a treinar
- O desenvolvimento das capacidades físicas ocorrem naturalmente, no decorrer da especificidade dos exercícios da forma como se pretende jogar
- Existe uma primazia da dimensão tática do jogo
- Na elaboração dos exercícios de treino é tao importante o esforço como a recuperação do mesmo
- A recuperação do esforço é realizada em especificidade de acordo com o modelo de jogo

As unidades de treino do morfociclo padrão da periodização tática podem ser descritas da seguinte forma:

- **Terça-Feira**
 - Dia da recuperação ativa
 - Recuperação ativa realizada em especificidade

- **Quarta-Feira**
 - Fração intermédia de jogar
 - Trabalho dos comportamentos intersectoriais e sectoriais
 - Realização de exercícios com um número pequeno de jogadores, em espaços reduzidos e com tempos também reduzidos
- **Quinta-Feira**
 - Trabalho dos grandes princípios do jogo, realizando articulação dos setores com toda ou quase toda a equipa
 - Exercícios realizados com a globalidade da equipa em espaços grandes e com maior duração
- **Sexta-Feira**
 - Pequena fração do jogar
 - Exercícios em oposição ou com oposição reduzida
- **Sábado**
 - Relembrar aspetos treinados durante a semana
 - Treino de pré-ativação

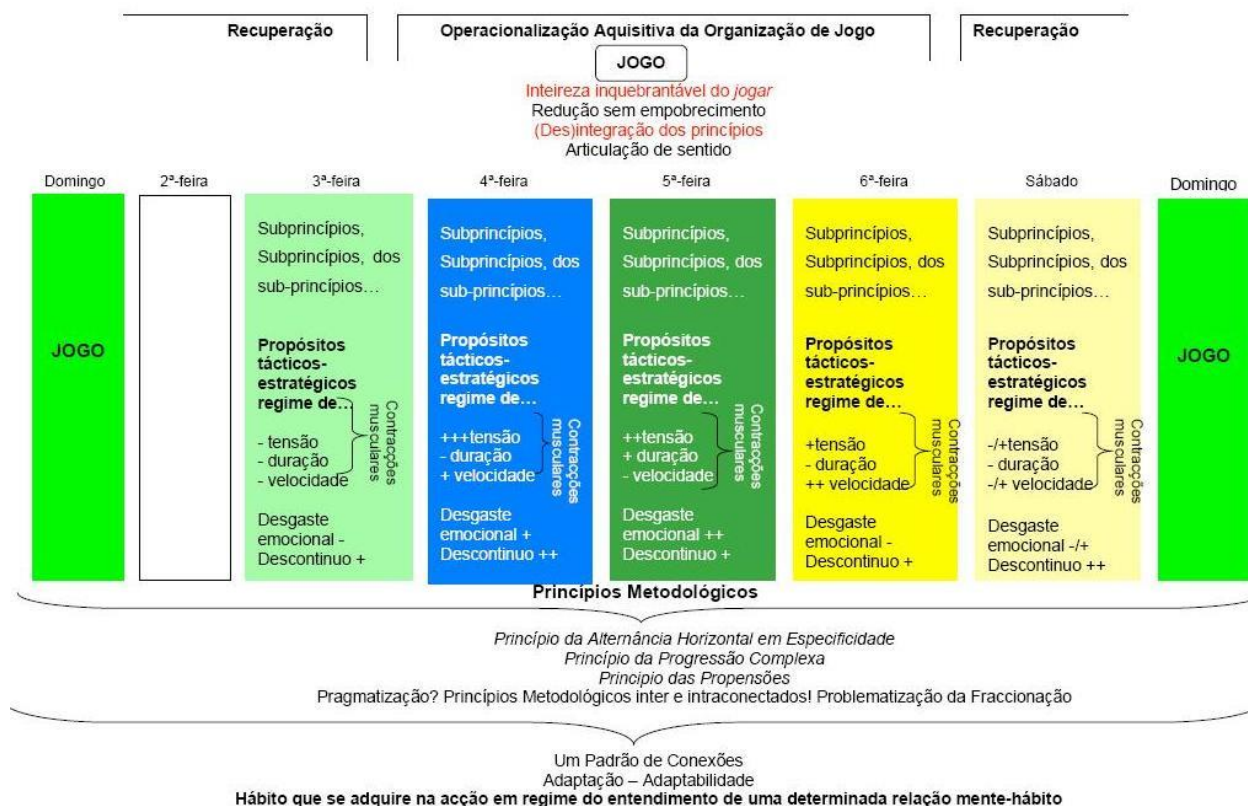


Imagem 6 Exemplo de morfo-ciclo padrão da periodização tática (adaptado de José Guilherme, 2012)

3.2. Microciclo de treino

3.2.1. Introdução

Segundo Bompa (2009), o termo microciclo faz referência a uma sequência de fenómenos que se repetem regularmente, podendo ser definido como o conjunto de sessões de treino e competições realizados ao longo de uma semana (Pinheiro, 2016). Geralmente, no futebol, a duração mais frequente de um microciclo é de 7 dias (Pinheiro, 2016) podendo haver microciclos de 2 até 20 dias (Fortaleza, 1998).

Poderemos afirmar que objetivos a curto prazo são conseguidos de microciclo a microciclo, tais como, desenvolvimento de técnica individual, correção de posicionamentos, melhoria de habilidades, identificação de aspetos a melhorar, etc.

O microciclo de treino de uma equipa de futebol visa a preparação específica semanal de forma a operacionalizar o Modelo de jogo, com foco nas particularidades da equipa que se vai defrontar (Pinheiro, 2016).

Segundo Pinheiro (2016), o microciclo é assim baseado em duas grandes máximas:

- **Correção do passado:** identificar o que correu de menos positivo no jogo anterior e corrigir durante o microciclo seguinte
- **Olhos no futuro:** preparar a equipa em função do adversário que irá defrontar (pontos fortes e pontos fracos)

Nem todas as unidades de treino de um microciclo possuem a mesma forma, alternando-se de acordo com os objetivos, volume, intensidade e métodos utilizados.

No final de cada microciclo é importante que se faça uma reflexão de forma a avaliar se os objetivos propostos foram alcançados.

Segundo Pinheiro (2016), a construção de um microciclo deverá responder as seguintes questões:

1. Quais os objetivos do microciclo?
2. Quantos treinos se irão realizar e a que intensidade?
3. Que métodos e meios irão ser utilizados?
4. Quantas competições terá o microciclo?
5. O que fazer com os jogadores que não jogarem?
6. Em que dia efetuar a recuperação do esforço do jogo?

Nuno Miguel Correia Marinho

Mestrado em Treino Desportivo
Relatório de Estágio – Futebol

Para a elaboração de um microciclo de treino, o treinador deverá ter em atenção igualmente aspetos fundamentais relativos ao conceito de treino, princípios de treino, devendo ainda ter presente como construir uma unidade de treino e as implicações do exercício de treino nas respostas dos atletas.

3.2.2. Tipos de microciclo

Sabendo que a estrutura de um microciclo depende dos objetivos propostos, ideias do treinador e dos compromissos derivados da competição (por exemplo quantos momentos competitivos irá haver), Bompa (2002) divide os microciclos da seguinte forma:

- **Microciclo de desenvolvimento:** é um microciclo específico do período preparatório de treino. O objetivo deste microciclo é desenvolver as capacidades técnicas, físicas e motoras
- **Microciclo de controle:** é um microciclo caracterizado por cargas de intensidade moderada (40%-60%), tendo como objetivo avaliar a capacidade atual do atleta. Segundo Gomes e Sousa (2008), é o microciclo que possibilita a aplicação da avaliação física
- **Microciclo de choque:** é um microciclo caracterizado por um aumento das cargas de treino com o objetivo de superar o limite de adaptação alcançado na fase anterior, levando o atleta a alcançar um limite superior de homeostase. Sendo um microciclo típico do período preparatório, não deverá ser planeado e implementado antes de competições ou avaliações físicas devido a sua exigência fisiológica
- **Microciclo de recuperação/regeneração:** tem como objetivo recuperar o atleta após um período de treino intenso ou competição. Deverá ser preconizada uma recuperação não apenas física, mas igualmente psicológica
- **Microciclo de competição/elevação de forma:** é um microciclo onde se manipula o volume e a intensidade de treino para obter o melhor resultado em uma competição principal. Assistimos neste microciclo a uma diminuição das cargas de treino, facilitando a supercompensação antes da competição

Os microciclos supracitados podem facilmente ser identificados com a denominada periodização convencional e por consequente aos desportos individuais onde se coloca um ênfase na componente física relativamente a todas as outras dimensões (tática, técnica, psicológica, etc.), procurando os denominados “picos de forma”, operacionalizados através de um planeamento a curto, médio e longo prazo, oscilando desempenhos (Oliveira et al., 2006).

Abaixo podemos verificar um microciclo de treino com ênfase no treino das capacidades condicionais.

Domingo	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
Jogo	Folga	Resistência Aérobica	Força	Treino Conjunto	Velocidade	Velocidade de Reacção	Jogo

Imagem 7 Proposta de um Microciclo da Periodização Tradicional (adaptado de Alexandra Silva, 2010)

Oliveira et al (2006), apontam que os denominados “picos de forma” são planeados para que apareçam numa meia-final, final de determinado(s) campeonato(s), jogos importantes, etc., ficando assim como referido anteriormente associados aos desportos individuais onde o tempo de preparação é extenso e o período competitivo reduzido, não estando assim a traduzir a realidade do futebol, que se designa por um desporto coletivo com um longo período competitivo e um curto período de preparação (Oliveira et al., 2006) onde é necessário prolongar o mais possível o momento de forma e obter assim o melhor rendimento durante toda a época.

Com a chegada da periodização tática e a criação do denominado morfociclo padrão, assistimos ao chamado operacionalizar o “jogar”, nos seus diversos níveis de organização. O objetivo é estar sempre no topo da forma, através da otimização estabilizada do rendimento que mantenham a equipa num nível de funcionalidade, adaptabilidade e interação eficaz e eficiente (Maciel, 2010). Segundo Costa (2010), o morfociclo padrão é para toda a época, no qual a especificidade e as intensidades máximas contribuem para a criação de regularidades ao nível da forma de jogar pretendida, tendo em mente o jogo anterior e o próximo jogo a realizar pela equipa.

O morfociclo reflete assim o modelo de jogo da equipa, tendo de existir para isso processos, como por exemplo o processo da continuidade, onde as dinâmicas da semana de treino se irão repetir.

Oliveira (2006), identifica para a construção de um morfociclo entre dois momentos competitivos de domingo a domingo e considerando 5 dias de treino e um dia de folga, três dias de operacionalização aquisitiva e dois dias de recuperação (cada treinador pode moldar o morfociclo de maneira a que encaixe nas necessidades da equipa).

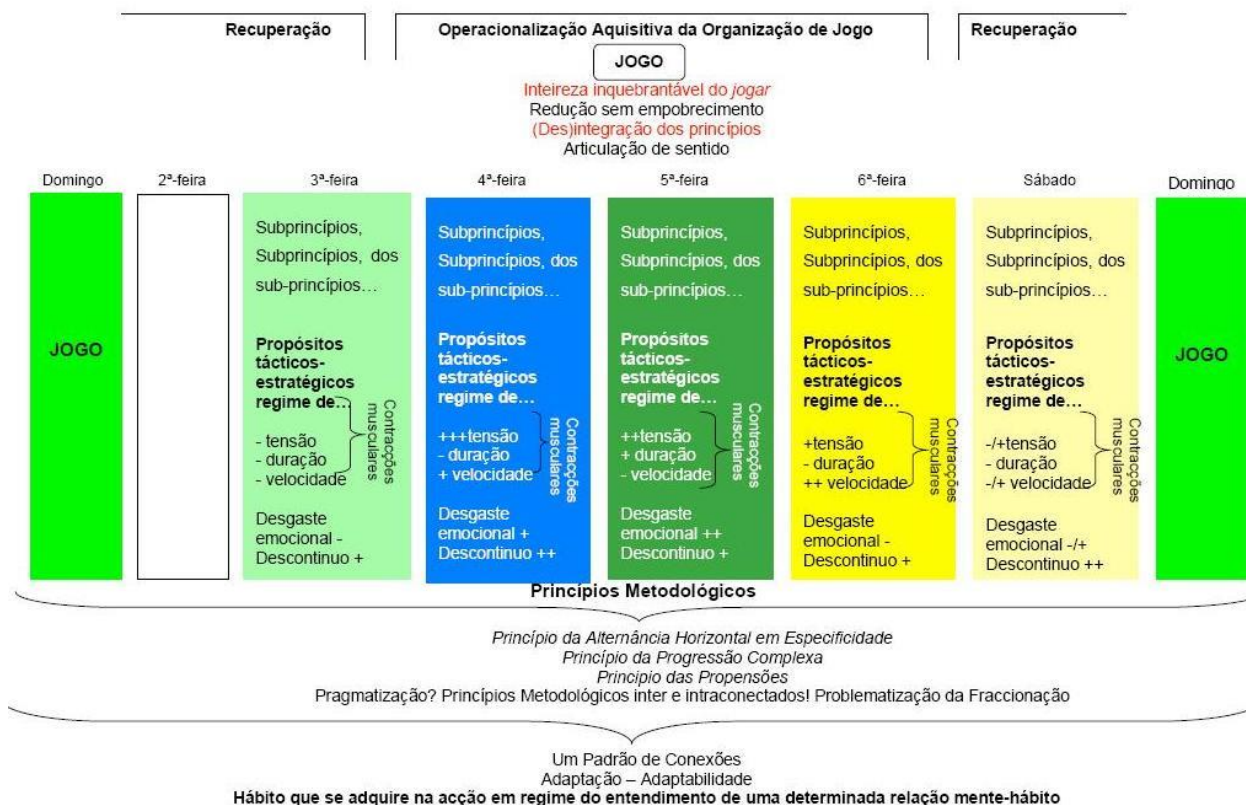


Imagem 8 Exemplo de morfociclo padrão da periodização tática (adaptado de José Guilherme, 2012)

3.2.3. Princípios do treino

Segundo Bompa (2009) os princípios do treino são pautas e regras que controla sistematicamente o treino. Não deverão ser consideradas unidades isoladas, mesmo que seja descritas isoladamente para uma melhor compreensão. Os princípios do treino visam assim guiar e controlar o processo de treino com objetivo de alcançar o que foi previamente proposto.

Segundo Pinheiro (2017), estes podem ser divididos em:

- Biológicos
- Metodológicos

- Pedagógicos

Princípios de treino Biológicos

- **Sobre estimulação:** O exercício de treino apenas irá criar modificações nos atletas, melhorando a sua capacidade, se a intensidade e a duração que for aplicada sejam suficientes para estimular os mecanismos adaptativos
- **Especificidade:** O treino deverá ter como identidade e representatividade a lógica do jogo e o modelo que o treinador desenhou para a equipa. O rendimento dos atletas aumenta rapidamente quando o treino é baseado em exercícios que estão relacionados com o modelo de jogo da equipa
- **Reversibilidade:** As adaptações que ocorrem no organismos não são adquiridas para sempre, podendo haver perda das mesmas, por exemplo em caso de lesão e paragem de treino
- **Heterocronia:** Entre a altura em que os exercícios de treino são executados e o processo de adaptação correspondente a esse processo existe um afastamento temporal

Princípios de treino Biológicos

- **Progressividade:** Após o exercício de treino existe a adaptação do organismo do atleta, passando a haver um nível maior de capacidade que corresponde a um maior potencial de recursos a disposição do atleta aquando do exercício físico
- **Continuidade:** Para haver continuidade na evolução das capacidades do atleta é necessário haver uma continuidade na execução dos exercícios, não havendo uma quebra nessa continuidade
- **Ciclicidade:** Necessidade de repetir de forma sistemática os elementos característicos do jogo, adaptando os mesmos aos diferentes períodos de treino (preparatório, competitivo, transição)
- **Variabilidade:** Apesar da necessária repetição de exercícios, o treinador deverá apresentar variações de exercícios, evitando que o organismo dos atletas se adapte a um estímulo específico e haja uma estagnação no rendimento do atleta
- **Modelação:** Processo através do qual se procura ligar o exercício de treino às exigências específicas da competição

- **Multilateralidade:** Desenvolver as capacidades totais dos atletas através de um desenvolvimento motoro rico e variado
- **Individualização:** Os exercícios de treino deverão ser adaptados as capacidades dos atletas

Princípios de treino Biológicos

- **Atividade consciente:** Os jogadores deverão ter um empenho ativo e consciente no exercício de treino, tendo de possuir uma compreensão clara dos objetivos e conteúdos de forma a que consiga executar os exercícios alcançando o que foi proposto
- **Atividade sistemática:** Deverá ser estabelecido um processo sistemático de progressão de acordo com o contexto de forma a permitir atingis os objetivos anteriormente propostos
- **Atividade apreensível:** Trata-se da relação que existe entre o nível de dificuldade do exercício com as prestações que os atletas conseguem ter no mesmo. Desta forma torna-se importante que os exercícios tenham em conta o seu nível de complexidade de forma crescente
- **Atividade dirigida à responsabilização do jogador:** “A elevação do rendimento desportivo só é possível através de um empenhamento, de uma vontade, de uma determinação compatível com as necessidades impostas por cada etapa de formação desportiva” (Castelo, 2006)

3.2.4. A unidade de treino

A unidade/sessão de treino constitui a unidade “básica” do processo de treino. AS sessões de treino podem ser classificadas através do seu conteúdo, como são organizadas, a magnitude da carga a aplicar, etc.

Segundo Pinheiro (2016), a unidade de treino é constituída por três momentos:

- **Parte Inicial ou introdução:** Tem como objetivo preparar o atleta do ponto de vista funcional para o esforço que irá suportar relacionado com o objetivo da unidade de treino. Deverá ter em atenção:
 - a. Concentrar os atletas todos num determinado espaço
 - b. Transmitir os objetivos da sessão de treino e como serão atingidos
 - c. Deverá conter uma parte geral e uma parte específica
 - d. Efetuar uma adaptação as condições climatéricas
 - e. Idealmente haverá uma ligação entre a parte inicial e principal

- **Parte Principal ou fundamental:** Fase da unidade de treino onde é executado o maior volume de trabalho, ao qual corresponde o objetivo principal da sessão. Deverá ter em atenção:
 - a. Aprendizagem, de novos conteúdos (técnicos, táticos e físicos) mas evitando a fadiga
 - b. Estabelecer rotinas de transição entre exercícios
 - c. Estabelecer uma relação entre o tempo de pratica e de pausa
- **Parte Final ou conclusão:** Fase da unidade de treino onde existe uma diminuição progressiva do trabalho de forma a criar condições para que se inicie o processo de recuperação. Deverá ter em atenção:
 - a. Exercícios que assegurem a recuperação do esforço realizado
 - b. Dar ênfase a recuperação psicológica

Aquando da construção da unidade/sessão de treino é necessário ter em atenção:

- Qual o objetivo da sessão?
- Que materiais utilizar?
- Em que espaço se vai desenvolver a unidade de treino?
- Quantos atletas estarão presentes no treino?
- Que exercício utilizar como “aquecimento”?
- Que retorno a calma utilizar?
- O treino será realizado a que intensidade e com que volume?
- Qual o transição para a competição?

3.2.5. O exercício de treino

Segundo Pinheiro (2017), *“o exercício de treino pode ser descrito como um instrumento capaz de potenciar as capacidades técnicas, táticas, físicas e psicológicas dos atletas, sendo que, é um instrumento nunca terminado e que exige um aperfeiçoamento contínuo e sistemático.”*

O exercício de treino terá de ser representativo do jogo e do modelo de jogo da equipa de forma a dotar o atleta das ferramentas necessárias para que possa resolver os problemas que encontra durante a competição, através do exercício de treino.

3.3. Modelo de Jogo

Podemos definir modelo de jogo como o desenvolvimento de um processo específico de treino, preocupado em criar uma determinada forma de jogar, orientada por padrões comportamentais (princípios de jogo) nos quatro momentos: organização defensiva e ofensiva, transição defensiva e ofensiva (Garganta, 1997; Oliveira, 2004; Gomes, 2008).

Segundo Garganta (1997), é possível ao observar equipas e jogadores ao longo de vários jogos, descobrir padrões de organização, o que nos poderá permitir tirar conclusões sobre o comportamento de jogo de cada equipa e respetivos jogadores. Esse comportamento tem relação com as características do jogo construído pela equipa, especialmente com o seu sistema de organização, sendo que no modelo de jogo devem estar presentes os comportamentos dos jogadores, conectados entre si com as dimensões técnica-física-psicológica-estratégica (Teodorescu, 1984; Bota; Colibabaevulet, 2001).

Para Gomes (2008), não há um modelo de jogo que se possa considerar único ou universal, visto que cada clube possui uma cultura de jogo e cada Treinador as suas ideias e adaptações a essa cultura, sendo estes os fatores que influenciam os objetivos comportamentais (princípios de jogo) únicos de cada equipa. Sendo assim o modelo de jogo não pode ser rígido, mas deverá ser variável e ter em conta a formação dos atletas (Oliveira, 2004), apresentando um sistema dinâmico com variabilidade, permitindo a evolução dos jogadores para níveis mais elevados em termos de complexidade sem perder a sua própria identidade (Oliveira, 2004; Gomes, 2008).

O Treinador por norma possui um modelo de jogo em perspetiva, o que conjugando as suas ideias e as características e atributos dos atletas formam a identidade da equipa. O processo de treino proporcionará exercícios de forma a preparar os atletas para uma mentalidade onde todos terão de pensar da mesma forma todos os quatro momentos do jogo (organização ofensiva, transição ofensiva, organização defensiva, transição defensiva) tomando a melhor opção de forma individual, grupal, setorial, intersectorial e coletiva (Oliveira, 2004; Gomes, 2008). Sendo assim o modelo final é sempre inatingível, porque está sempre em reconstrução, em constante evolução (Oliveira, 2004).

Desta forma, ao adotar um modelo de jogo, este servirá para potenciar as melhores características e atributos dos jogadores e da equipa, servindo igualmente para suprimir as deficiências que possuem, assumindo uma postura de constante procura de evolução individual e coletiva assentando em princípios de jogo.

Os princípios e subprincípios de jogo são considerados comportamentos e padrões comportamentais que os treinadores procuram que sejam reproduzidos pelos seus jogadores e equipa em vários momentos do jogo que quando estão articulados evidenciando um padrão comportamental ainda maior atingem a organização funcional.

Estes comportamentos poderão ser alcançados através da estruturação de jogos, alterando os espaços, jogadores, materiais, balizas, duração dos exercícios o que permitirá o potenciamento da criatividade e resolução de problemas (Bunker; Thorpe, 1982; Griffin; Mitchell; Oslin, 1997; Hopper; Bell, 2000).

Os princípios globais de jogo estão divididos em Operacionais e Fundamentais/Gerais, não esquecendo que estes não devem limitar a criatividade individual ou coletiva, incentivando comportamentos pretendidos, podemos definir:

PRINCÍPIOS GLOBAIS		
Princípios Operacionais		Princípios Fundamentais
Ofensivos	Defensivos	
Manter a posse de bola	Recuperar a posse de bola	Recusar a inferioridade numérica
Progridir o alvo adversário	Impedir progressão ao alvo	Evitar a igualdade numérica
Atacar o alvo adversário	Proteger o alvo	Criar superioridade numérica

Imagem 10 Princípios Globais do Futebol. Fonte: Bayer (1994)

- **Princípios Fundamentais/Gerais:** presentes em todos os momentos e fases do jogo.
 - **Recusar inferioridade numérica:** A equipa não pode permitir ao adversário possuir mais elementos num particular momento do jogo do que a própria equipa, estando a equipa em posse ou não da bola
 - **Evitar a igualdade numérica:** A equipa não deve desocupar espaços permitindo ao adversário possuir igualdade numérica em determinado momento do jogo

- **Criar superioridade numérica:** havendo relação entre o espaço ocupado pelos jogadores e a localização da bola, o espaço do terreno de jogo deverá ser ocupado o melhor possível tentando criar situações de superioridade numérica
- **Princípios Operacionais:** presentes em todos os momentos e fases do jogo engloba:
 - **Princípios Ofensivos:** manter a posse de bola, contruindo ações ofensivas tendo em mente a criação de oportunidades de golo, progredindo no campo adversário para a obtenção de situações de finalização
 - **Princípios Defensivos:** recuperar a pose de bola, pressionando e fechando o espaço de forma a impedir situações de finalização ao adversário. Impedir a progressão do adversário protegendo a baliza que é o alvo fundamental do futebol.

Os Momentos do Jogos estão divididos em quatro grandes grupos onde todos estão relacionados entre si não podendo haver inibição de comportamentos que sejam desejados, proporcionando assim uma comunhão entre os temas/momentos permitindo uma evolução continua. Para Santos (2006), um momento de jogo é uma sequencia de ações do jogo da equipa, possuindo uma logica e identidade comum e que se baseia na organização do jogo.



Imagem 11 Momentos do Jogo de Futebol. Fonte: Oliveira (2004)

- Na organização ofensiva, poderemos sistematizar as seguintes categorias e subcategorias:
 - Sistemas de jogo

- Fases do Ataque
 - Construção do processo ofensivo
 - Criação de situações de finalização
 - Finalização
 - Métodos de Jogo
 - Ataque posicional
 - Ataque rápido
 - Contra-ataque
 - Racionalização do espaço de jogo
 - Portador da bola
 - Apoios ao portador da bola
 - Largura e profundidade
 - Temporização ofensiva
 - Combinações táticas diretas e indiretas
 - Ângulos de jogo
 - Ritmo e tempo de jogo
 - Missões e funções específicas dos jogadores (guarda-redes; defesas laterais; defesas centrais; médios centro; médios ala e avançados)
-
- Na organização defensiva, poderemos elencar as seguintes categorias e subcategorias:
 - Sistemas de jogo
 - Fases da defesa
 - Equilíbrio defensivo
 - Recuperação defensiva
 - Métodos de jogo
 - Defesa individual
 - Defesa à zona
 - Defesa mista
 - Defesa zona pressionante
 - Pressão no portador da bola
 - Coberturas defensivas
 - Concentração defensiva (largura e profundidade)

- Anulação das linhas de passe
 - Organização da última linha defensiva
 - Articulação da última linha defensiva
 - Participação total ou parcial de todos os jogadores
 - Oscilação defensiva (largura e profundidade)
 - Temporização defensiva
 - Missões e funções específicas dos jogadores (guarda-redes; defesas laterais; defesas centrais; médios centro; médios ala e avançados)
- Na transição ofensiva, poderemos elencar as seguintes categorias e subcategorias:
 - Jogo direto
 - Jogo indireto/apoiado
 - Recuperação da posse da bola
 - Concentração vs. Espaço (largura e profundidade)
 - Alteração do processo defensivo para o ofensivo
 - Temporização ofensiva
 - Missões e funções específicas dos jogadores (guarda-redes; defesas laterais; defesas centrais; médios centro; médios ala e avançados)
- Na transição defensiva, poderemos elencar as seguintes categorias e subcategorias:
 - Pressão sobre o portador da bola
 - Coberturas defensivas
 - Perda da posse de bola
 - Concentração defensiva
 - Alteração do processo ofensivo para o defensivo
 - Recuperação defensiva
 - Temporização defensiva
 - Temporização com interrupção de jogo
 - Missões e funções específicas dos jogadores (guarda-redes; defesas laterais; defesas centrais; médios centro; médios ala e avançados)

Relativamente aos princípios específicos, que representam um conjunto de regras que visa a coordenação das ações dos jogadores, temos a seguinte representação:

- **Ofensivos**

- **Penetração:** primeira preocupação do portador da bola é finalizar ou progredir no espaço livre para a baliza adversária
- **Cobertura ofensiva:** atacante sem bola apoia o portador da bola, criando uma linha de passe
- **Mobilidade:** atacante sem bola afasta-se do portador da bola, de forma a libertá-lo da sobremarcação ou criar uma linha de passe em direção à baliza adversária
- **Espaço:** Equipa atacante torna o jogo mais aberto, com maior amplitude, quer em largura quer em profundidade

- **Defensivos**

- **Contenção:** fechar a linha de remate ou progressão para a baliza, colocando-se o jogador entre o portador da bola e a baliza
- **Cobertura defensiva** ("dobra"): segundo defensor protege o que faz contenção, criando superioridade numérica
- **Equilíbrio:** O segundo defensor acompanha o atacante que realiza mobilidade, restabelecendo situações de igualdade numérica
- **Concentração:** restringir o espaço disponível para jogar, diminuir a amplitude do ataque. Facilitar a cobertura defensiva

3.4. Jogos reduzidos e condicionados

3.4.1. Introdução

Segundo Garganta e Gréhaigne (1999), o processo de treino e a competição possuem uma correlação apoiada na especificidade do jogo. Desta forma a sua preparação terá de ser adequada tendo em mente que é através do processo de treino que se incutem e treinam os comportamentos individuais e coletivos tendo como objetivo a competição (Teoldo; Guilherme; Garganta, 2015).

Embora Garganta e Gréhaigne (1999) refiram que não é possível recriar com exatidão todas as situações que ocorrem em contexto de competição devido a não existirem duas situações que possamos considerar idênticas, referem, no entanto, que estas poderão ser categorizadas num número restrito de situações. É aqui que entram os jogos reduzidos e condicionados como um

instrumento de ensino e treino, incluindo situações e momentos das fases ofensiva e defensiva do jogo através da manipulação de condicionantes e constrangimentos nos exercícios, tais como, tamanho do campo, número de jogadores e regras (Castelo, 2003), possibilitando o desenvolvimento das componentes físicas, técnicas e táticas de forma simultânea (Clemente, 2016) e exigindo que os atletas tomem decisões sob pressão e fadiga (Gabbett & Mulvey, 2008).

Os jogos reduzidos são alcançados através da manipulação do tamanho do campo e do número de jogadores, sendo vistos como uma versão menor do jogo formal (Reilly; White, 2004), provocando uma maior participação do atleta no exercício de treino e tendo efeito nas suas respostas fisiológicas (Dellal et al., 2011).

Os estudos apontam para um aumento da frequência cardíaca e da concentração de lactato quando o número de jogadores em exercício diminui e as dimensões do campo aumentam (Pinheiro, 2017).

Além dos constrangimentos do campo e do número de jogadores em exercício temos o condicionamento da tarefa, através de regras específicas que são determinadas pelo treinador, permitindo uma aquisição de conteúdos e experiências através da adaptação do atleta a novos contextos de jogo (Davids et al., 2013), resultando assim nos jogos reduzidos e condicionados.

Segundo Clemente (2016), os jogos reduzidos e condicionados melhoram a capacidade e competência dos jogadores, independentemente da posição que ocupam em campo e suas movimentações, bem como a sua aptidão física.

3.4.2. Relação entre os jogos reduzidos e as componentes tática e técnica dos atletas

- Número dos jogadores

Segundo Owen et al (2004) o aumento do número de jogadores presentes nos exercícios reduzidos significa um aumento, em média, das ações técnicas realizadas pelos atletas sendo que as ações individuais apresentam uma diminuição com o aumento do número de jogadores.

Capranica et al (2001)	7x7	171	-	159	42	-	-	-	-	-
	11x11	295	-	110	57	-	-	-	-	-
Owem, Twist & Ford (2004)	1x1	Não Registado	-	35	5	15	3,2	1,6	-	-
	2x2	Não Registado	-	44	10	29	2	1	-	-
	3x3	Não Registado	-	49	7	27	1,6	0,7	-	-
	4x4	Não Registado	-	50	4	28	1,9	0,9	-	-
	5x5	Não Registado	-	51	4	32	1,3	0,7	-	-
Jones & Drust (2007)	4x4	94	36 ± 12	-	-	-	-	-	-	-
	8x8	150	13 ± 7	-	-	-	-	-	-	-
Katis & Kellis (2009)	3x3	63	-	48+ 6	9	-	4	-	-	12
	6x6	100	-	35+ 10	7	-	2	-	-	8
Rudolf & Václav (2009)	5x5	80	-	143	-	-	64	-	-	49
	8x8	180	-	143	-	-	43	-	-	21
	11x11	262	-	135	-	-	51	-	-	15
Owen et al (2011)	3x3	125	443 ± 94	193 ± 94	28 ± 3	185 ± 4	14 ± 1	6 ± 1	53 ± 3	-
	9x9	167	625 ± 137	625 ± 137	11 ± 1	267 ± 4	12 ± 1	27 ± 1	33 ± 2	-

Imagem 9 Resumo de estudos que analisaram a influência da variação do número de atletas nas ações técnicas. Adaptado do livro *Jogos Reduzidos e condicionados no futebol, 2015*

No estudo de Castelão (2010), foram analisados os formatos de jogos reduzidos 3x3 e 5x5, chegando a conclusão que um maior número de atletas proporciona o aparecimento de um maior número das seguintes ações táticas:

- Cobertura ofensiva
- Mobilidade
- Espaço
- Cobertura defensiva
- Equilíbrio
- Concentração defensiva

Este facto, segundo o autor, pode ser explicado pelo facto de as ações táticas dependerem da complexidade do jogo, justificando que jogos com maior número de jogadores significa um aumento da complexidade, levando assim a um aumento das ações táticas associadas à vontade de alcançar o objetivo do jogo.

Ao invés do explanado anteriormente, as seguintes ações táticas aumentaram a sua frequência quando o número de jogadores em exercício diminuía:

- Penetração
- Contenção defensiva

- Dimensões do campo

Os estudos relativamente a influencia da alteração das dimensões do campo nos jogos reduzidos não são consensuais, mas apontam para um aumento das ações técnicas em espaços de maiores dimensões (Casamichana & Castellano, 2010). Segundo os autores ao serem aumentadas as dimensões do campo, existe um favorecimento para a realização dos seguintes comportamentos e ações técnicas:

- Interceção
- Controlo e drible
- Controlo e remate
- Afastamento da pressão
- Colocar a bola em jogo

Ao contrário do analisado por Casamichana & Castellano (2010), Kelly e Drust (2009) chegaram a conclusão que as seguintes ações técnicas aumentam com a diminuição das dimensões do campo:

- Desarme
- Remates efetuados

O aumento e a diminuição das ações técnicas consoante as dimensões do campo poderão ser explicadas através da maior proximidade ou espaço que o atleta possui para realizar uma determinada ação. Em espaços de dimensão menor teremos:

- Aproximação das balizas entre si o que irá favorecer o aparecimento de mais remates
- Menor espaço e distanciamento entre atletas o que irá aumentar o número de desarmes devido ao menos tempo e espaço que o atleta com bola terá para decidir

Estudo	Forma de Jogo	Área por jogador (m ²)	Contactos na bola	Passes	Dribles	Receções bola	Desarme	Interseções	Remates	Golos
Kelly & Drust (2009)	5x5	60	-	74	55	140	48	28	90	-
	5x5	120	-	100	65	180	20	33	60	-
	5x5	200	-	77	62	180	30	27	50	-
Casamichana & Castellano (2010)	5x5	74	-	18,7	1,7	1,7	3,0	6,3	2,2	-
	5x5	175	-	16,8 ± 6,1	4,5 ± 1,5	1,8 ± 1,3	4,5 ± 2,1	8,3 ± 2,6	1,8 ± 1,6	-
	5x5	273	-	14,5 ± 6,6	5,2 ± 1,7	2,8 ± 0,9	3,0 ± 2,7	11,2 ± 3,1	5,0 ± 2,4	-

Imagem 13 Resumo de estudos que analisaram a influência da dimensão do campo em ações técnicas. Adaptado do livro *Jogos Reduzidos e condicionados no futebol*, 2015

As dimensões do campo possuem igualmente influência nos comportamentos táticos dos atletas. Segundo o estudo de Costa et al (2011), a maioria dos princípios ofensivos realizou-se com maior frequência quando as dimensões do campo eram mais reduzidas, à exceção do princípio de penetração ofensiva. O mesmo estudo, refere ainda, que a maioria dos princípios defensivos foram igualmente realizados no campo de menores dimensões, entre eles:

- Cobertura defensiva
- Concentração defensiva
- Unidade defensiva

Os autores concluem que o espaço influencia os comportamentos táticos, nomeadamente os defensivos.

Poderemos ainda tentar efetuar uma ligação entre as dimensões do campo e a sua ajustabilidade a fase de aprendizagem dos atletas. Silva (2008) concluiu que áreas de jogo mais reduzidas favorecem o volume de jogo e por consequente serão mais indicadas para atletas em fase de aprendizagem. Esta conclusão é fundamentada pela capacidade que os atletas terão de interagir e participar no processo de treino e jogo com maior frequência.

- Guarda-Redes e balizas

Segundo Tavares (2003), a utilização de Guarda-Redes nos jogos reduzidos e condicionados é a procura de recriar ao máximo o contexto do jogo formal de forma a que as equipas cumpram ao máximo todos os princípios ofensivos e defensivos do jogo, sendo que, a não presença de Guarda-Redes nos exercícios reduzidos condicionados proporciona um aumento da intensidade fisiológica (Casamichana, Castellano, Reilly. & Impellizzeri, 2004).

Para Mallo & Navaro (2008) os exercícios de treino que contam com a presença de Guarda-Redes influenciam positivamente a organização defensiva das equipas, existindo uma tendência para proteger a baliza, ao invés, o processo ofensivo tende a ser mais cauteloso.

O uso nos jogos reduzidos e condicionados de balizas com diversos tamanhos proporciona igualmente diferentes comportamentos nos atletas. Segundo Silva et al (2012), poderemos observar os seguintes comportamentos:

- Balizas de futsal e futebol 7: as equipas procuram dominar a zona do meio-campo
- Balizas de futsal: é estimulado uma maior construção de jogo pelas equipas de forma a obter jogadas de finalização
- Balizas de futebol 11: verifica-se um maior número de remates por parte dos atletas, fruto da maior dimensão da baliza

Por vezes em exercícios de treino os treinadores optam por excluir as balizas. Este modo de treino tem como objetivo a criação de rotinas de movimentos na procura de espaços livres. Para Castelo (2009), com a ausência das balizas, o objetivo prende-se com a manutenção da posse de bola exigindo uma grande mobilidade e velocidade de execução por parte dos atletas.

3.4.3. Vantagens e desvantagens dos jogos reduzidos

Segundo Little (2009) os jogos reduzidos e condicionados apresentam vantagens e desvantagens, podendo ser descritas da seguinte forma:

→ Vantagens

- Mais motivante
- Aumenta a eficiência do movimento competitivo
- Melhora a inteligência tática
- Otimiza o tempo de treino e a sobrecarga física
- Maior contacto com a bola
- Mais possibilidades de participar em ações ofensivas e defensivas

→ Desvantagens

- Esforços aleatórios, pelo que a intensidade exata é difícil de ser controlada
- Dificulta a organização de uma estrutura ótima de treinos
- Aumenta o numero de contatos entre jogadores e possíveis lesões
- Requer um certo grau de habilidades técnicas dos atletas

- Requer um certo grau de conhecimento tático de jogo em diferentes situações-problema
- O aspeto físico pode ser melhorado até certo ponto

3.5. Observação e análise do jogo

3.5.1. Introdução

Poderemos definir a observação como o ato de analisar algo de forma a posteriormente o ficar a conhecer melhor (Ventura, 2013). Carling, Williams e Reilly (2005) definem a observação e análise como a observação de eventos comportamentais, sejam estes coletivos ou individuais, que ocorrem durante a competição, para se proceder à sua análise.

Considerando o futebol como um desporto complexo, houve a necessidade de o observar e analisar inicialmente em contexto competitivo e seguidamente no contexto e ambiente de treino, com o objetivo de otimizar o rendimento individual e coletivo das equipas através das informações do jogo (Neto & Matos, 2008).

Segundo Neto e Matos (2008), a análise e observação do jogo é o elo de ligação entre o treino e a competição, melhorando a sua performance. Para os autores supracitados, fica demonstrado que a competição depende do treino e vice-versa, tendo a análise e observação do jogo a função de ligação entre os dois momentos, contribuindo assim para o conhecimento e entendimento do jogo.

Neto e Matos (2008) alertam para a complexidade da observação coletiva em movimento devido a quantidade de dados que terão de ser analisados sobre os aspetos físicos, técnicos e táticos, sendo o rendimento dos jogadores afetado por fatores como os companheiros, adversários, meio envolvente, entre outros, o que torna cada vez mais a observação extremamente complexa.

3.5.2. Evolução histórica

A evolução da observação e análise compreendeu até ao momento quatro fases:

- A 1ª fase centrava-se na observação dos dados físicos, nomeadamente traduzida através do registo das distâncias percorridas pelos atletas (Garganta, 2001)

- A 2ª fase tinha como objetivo a análise do tempo-movimento realizada através da análise das tarefas motoras executadas pelos atletas no que diz respeito ao seu número, tipo e frequência. O estudo das habilidades técnicas foi igualmente efetuado nesta fase, mas com poucos resultados e implicações tanto no contexto científico e prático (Garganta, 2001)
- A 3ª fase aparece através da consciencialização e da importância que a dimensão tática apresenta para o jogo, passando a centrar-se a observação e análise na identificação de padrões nas ações coletivas e individuais das equipas (Garganta, 2001)
- A 4ª fase aparece em consequência da revolução digital que permitiu a integração de multivariáveis de análise e o uso de modelos preditivos baseado numa abordagem holística (Nuno Maurício, observação e análise de jogo, 2018). Aparecem os meios informáticos como ajuda ao desenvolvimento de ferramentas de ajuda aos treinadores e equipas técnicas para posterior integração na recolha, tratamento e análise da informação (Garganta, 2001)

3.5.3. Diferentes tipos de análise

Poderemos identificar quatro tipos de análise à disposição quando existe a necessidade de executar um relatório de observação e análise.

- **Análise visual:** a análise visual era caracterizada por ser efetuada ao vivo durante o jogo. Esta análise é baseada na capacidade de memória de quem está a observar, o que, poderá comprometer a fiabilidade e precisão da informação devido ao ser carácter subjetivo (Vázquez, 2014)
- **Análise notação manual:** a análise notação manual é uma evolução da análise visual. Caracteriza-se por ser efetuada ao vivo durante o jogo, mas menos dependente da memória do observador devido à anotação de dados em tempo real para posterior análise, sendo que, começou-se igualmente a utilizar uma combinação entre a notação manual e o registo do relato oral, aumentando assim a precisão da recolha de informação (Reilly & Thomas, 1976)
- **Análise de vídeo:** através do aparecimento de meios informáticos o processo de análise e observação tornou-se cada vez mais tecnológico (Garganta, 2001). A análise de vídeo aparece associada a esta evolução tecnológica, que pressupõe a gravação previa do jogo e a catalogação dos acontecimentos do jogo para que possam ser revistos e analisados, de forma

a fornecer informações mais precisas e revistas (Vázquez,2014). O autor supracitado refere que caso o jogo não seja catalogado anteriormente, o observador terá de observar vários períodos de jogo com pouca informação. Com este método poderá perder-se a ligação entre os diferentes eventos do jogo (Nuno Maurício, observação e análise de jogo, 2018)

- **Análise baseada em tecnologia informática:** é a forma mais avançada e sofisticada, permitindo uma análise mais precisa de dados quantitativos e qualitativos, permitindo um armazenamento de grandes quantidades de informação, a sua organização e ainda a gravação e transmissão digital do jogo (Vázquez,2014). A quantidade de dados que pode ser recolhida através destes sistemas de análise aumenta os níveis de informação que as equipas técnicas têm acesso (Castellano & Bradley, 2014).

3.5.4. Tipos de observação

Para Neto e Matos (2008), existem três tipos de observação.

- **Observação direta (in loco):** a observação direta é efetuada no local onde se realiza o jogo, podendo ser efetuada por observadores, treinador ou treinador adjunto, podendo recolher, para além da forma de atuar da equipa observada, as características logísticas e meio envolvente. Esta forma de observação proporciona um amplo plano de observação e um contato direto com o contexto a observar. Apresenta ainda a possibilidade de filmagem própria, que será importante para uma análise posterior. Poderá apresentar dificuldades em rever lances que suscitem algumas dúvidas
- **Observação indireta:** a observação indireta não tem contato direto com o contexto, sendo realizada através de meios tecnológicos, como por exemplo, clipes de vídeo. A análise é mais detalhada e facilitada à posteriori, especialmente nos esquemas táticos e nas características individuais dos jogadores, mas estará sempre condicionada à qualidade da imagem
- **Observação mista:** a observação mista consiste no “melhor dos dois mundos”, pois exige que sejam efetuadas as observações diretas e indiretas, resultando numa melhor identificação das características dos adversários e da nossa própria

3.5.5. A importância da observação e análise

A observação e análise possui cada vez mais um papel de destaque nos dias de hoje nas preparações das equipas para a competição, procurando otimizar o rendimento das equipas e dos atletas através da recolha, tratamento e análise de dados obtidos através da observação (Garganta, 2001).

O processo da observação e análise pode ser determinante em três áreas:

- Regulação do processo de treino
- Observação do adversário
- Observação e análise da própria equipa em contexto de treino e jogo

Segundo Oliveira Silva (2006) a análise da própria equipa e do adversário, constitui-se como fundamental na regulação e preparação do processo de treino.

Através do ciclo de observação e análise consegue-se explicar a importância da observação tendo em vista a preparação da equipa para a competição.

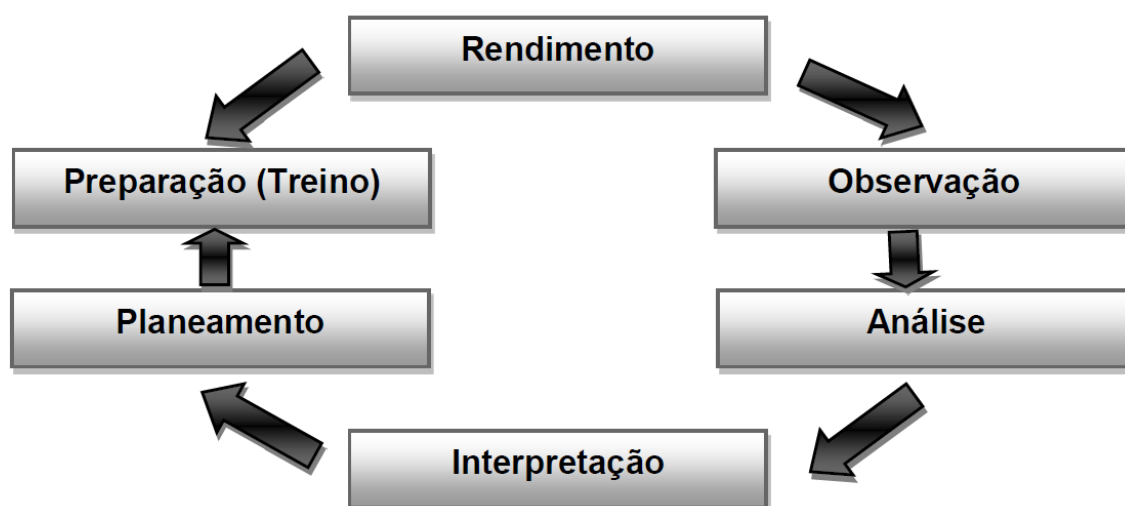


Imagem 14 Ciclo do processo de análise e as suas implicações (Adaptado de Carling, Williams, Reilly, 2005)

Green (2000) refere que no futebol de alto rendimento deve-se preparar o jogo, ter acesso aos pontos fortes e fracos do adversário, identificar tendências e padrões, observar sistemas, incutir confiança na preparação, recolher dados detalhados e organizados, criar situações de treino e não ser confrontado com a necessidade de realizar ajustes táticos desnecessários.

Segundo Araujo (1995), a análise e observação do jogo estuda exaustivamente estratégias condicionantes dos pontos fortes do adversário e formas de explorar eficazmente os seus pontos fracos.

3.6. Comportamento do Treinador em treino e em competição

3.6.1. Perfil de Competências e papel do Treinador de Formação

Frequentemente se chega à conclusão que um elemento determinante na experiência vivida pelos atletas é a qualidade da liderança de quem a dirige. As organizações desportivas possuem um papel crítico no desenvolvimento dos jovens pelo que o papel do desporto deve ser considerado importante pela sociedade (Gilbert, Gilbert, & Trudel, 2001b).

As competências e conhecimentos exigidos ao treinador desportivo deverão ir ao encontro da especificidade de cada indivíduo tendo em conta os seus desejos e expectativas. Estas competências deverão estar assentes em conhecimentos gerais e específicos.

Nash e Collins (2006) apresentam na imagem 1 o núcleo de interações entre os diferentes conhecimentos do treinador. Os treinadores devem apresentar sólidos conhecimentos nas áreas do conhecimento específico do desporto onde estão inseridos, no método como apresentam o ensino da matéria e como base o conhecimento das Ciências do Desporto (Fisiologia, Psicologia, Sociologia, Biomecânica entre outras). Para os autores o conhecimento tático será obtido pela experiência que advém da resolução dos problemas diários.

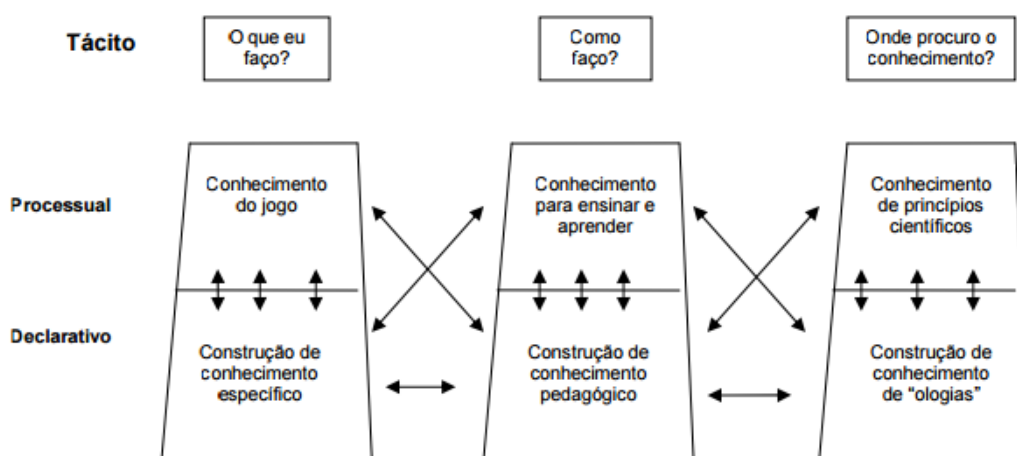


Imagem 105 Modelo de interação dos diferentes conhecimentos do treinador. Fonte: Nash e Collins (2006)

Focando as competências do treinador, a Aehesis (2006) refere que os treinadores deverão ser capacitados através de cursos específicos com competências para a execução das suas tarefas, demonstrando habilidades técnicas de forma a garantir a evolução dos atletas juntamente com uma conduta que se coadune com os valores de ética da profissão para que possa assim corresponder a situações específicas da mesma. Os treinadores deverão ainda ter habilidades de:

Nuno Miguel Correia Marinho

Mestrado em Treino Desportivo
Relatório de Estágio – Futebol

- Planeamento
- Liderança
- Organização
- Capacidade de análise
- Autorreflexão

Segundo Simão (1998) a formação do treinador terá de ser permanente e acompanhar a constante alteração e evolução dos conhecimentos e da ciência do treino, pois o trabalho do treinador desportivo exige uma preparação técnica, pedagógica e científica adequadas ao desporto em que esta inserido que vai de encontro a Rosado (2000) para quem a competência não pode ser entendida como um dom ou uma disposição, sendo que as competências envolvem um conteúdo principal (conhecimentos, aptidões e atitudes) e um nível variável de especificidade.

Lima (2001) refere que para se ser treinador é necessário possuir um “perfil” de personalidade que contenha traços dominantes das qualidades e capacidades que incentivem o processo de aceitação e do reconhecimento, tendo a noção que a função de treinador possui uma componente social valorizando o ser humano e que para esse efeito terá de contribuir a sua conduta exemplar, não transmitindo como único objetivo e êxito a vitória.

Sendo que treinar jovens não é o mesmo que treinar adultos, o treinador de jovens deverá ter a motivação necessária para desenvolver uma boa relação com os jovens, conhecendo os métodos e meios mais adequados para o seu crescimento (Pacheco, 2001).

Adelino, Vieira e Coelho (2001) referem que o treinador de formação deve contribuir para a formação dos atletas em todas as vertentes:

- Desenvolver o interesse e habito da pratica desportiva regular
- Direcionar as expectativas dos jovens para a realidade
- Promover o desenvolvimento geral de maneira equilibrada
- Garantir a aprendizagem e aperfeiçoamento das capacidades básicas

Para além dessas contribuições, o Treinador é visto como alguém com grande preponderância na vida do atleta, exercendo uma influência que poderá ser profunda e positiva no crescimento social e pessoal de cada individuo.

Para Adelino, Vieira e Coelho (2001), a forma como os atletas agem no treino e as atitudes que assumem enquanto estão a treinar são influenciadas pelo que lhes é transmitido, como

exemplo, pelo treinador. Por este motivo ser treinador de formação é uma função que deverá ser encarado como um desafio constante e que exige uma dedicação que poderá ser encarada como gratificante, sendo muitas vezes subestimada na sua importância quer pelos pais e pelos atletas, quer muitas vezes pelos próprios treinadores, esquecendo que as crianças e os jovens deverão ser sempre a prioridade no desenvolvimento social, cultural e desportivo (Lima, 2000).

Pode-se concluir por todos os argumentos apresentados que o treinador deverá proporcionar um ambiente positivo que faça com que os jovens se sintam pertencentes, aceites e que o treinador se preocupa com eles. Se os jovens sentirem esse compromisso da parte do treinador, irão então encarar com prazer o desporto que praticam.

3.6.2. Comportamento do Treinador - Liderança

Definição de Liderança

Apesar de todas as definições produzidas pelos diversos autores sublinharem que a liderança implica um processo de influência entre o líder (treinador) e os seus seguidores (atletas), todos os conceitos podem ser abordados sob diversas perspetivas (Mendo e Ortiz, 2003), no entanto, Weinberg e Gould (1995), enfatizam a importância dessa influência ser exercida em função de objetivos comuns. Desta forma, Leitão, Serpa e Bártolo (1995) e Alves (2000), consideram que a definição que melhor se pode aplicar ao desporto é a de Barrow (1977) - processo comportamental que visa influenciar os sujeitos e/ou grupos de modo a que se atinjam os objetivos determinados anteriormente.

Esta influência pode ser encontrada nas tomadas de decisão, como técnicas de motivação e feedback (informação), nas relações interpessoais e nas posições tomadas pelo grupo, sendo que muitas vezes o líder usa o seu sucesso individual e pessoal para ajudar a que a equipa alcance igualmente o sucesso (Weinberg e Gould, 2001).

Qualidades do Líder

Cada vez mais se reconhece a importância do contexto e das aprendizagens ao longo da vida na procura das qualidades de um líder, apesar de não haver um conjunto bem definido de traços da personalidade que garantam a definição de líder com êxito (Mendo e Ortiz, 2003).

É, no entanto, indispensável a presença de determinadas características, sintetizadas por Martens (1987) da seguinte forma:

1. Inteligência
2. Firmeza
3. Otimismo
4. Motivação intrínseca
5. Empatia
6. Habilidades de Comunicação
7. Autocontrolo
8. Confiança nos outros
9. Persistência
10. Flexibilidade
11. Empenhamiento, dedicação e responsabilidade
12. Estimam e Ajudam os outros
13. Identificam e corrigem problemas

Estilos de Liderança

Para Alves (2000), os líderes considerados excelentes, para conseguirem alcançar as suas metas e melhorar o rendimento do grupo, usam estilos de próprios que se designam por estilos de liderança.

Em função da situação, das suas características e dos liderados o mesmo líder pode usar vários estilos de liderança (Mendo e Ortiz, 2003), sendo os mais utilizados o autocrático e o democrático, havendo ainda o estilo Liberal. A definição destes estilos elaborada por Martens (1987) e Weinberg e Gould (1995) remete-nos para:

- **Autocrático** ou **autoritário**: não permite a participação dos liderados na tomada de decisão. A sua relação com os seus subordinados é verticalizada, baseada apenas na obediência. Todas as tarefas são apontadas pelo líder: por quem, como e quando elas serão executadas. Liderança autocrática é aquela que apenas dá importância à figura do líder

- **Democrático:** o líder democrático é aquele que possibilita a participação dos liderados nos processos de escolhas, sendo todas as diretrizes decididas em grupo, numa relação horizontal entre o líder e os seus subordinados. Esse estilo de liderança é caracterizado pela empatia, enquanto o anterior pela antipatia. Liderança participativa ou consultiva são outras denominações dadas a esse estilo de liderar
- **Liberal ou laissez faire** (deixar fazer): existe similaridade com o modelo democrático, porém no Liberal a participação dos liderados é expandida ao máximo. A maioria das vezes confunde-se a figura do líder com a dos liderados. Todas as decisões são tomadas em grupo, com pouca ou nenhuma intervenção do líder. Esse estilo é marcado pela fragilidade da liderança, pois por vezes permitem-se decisões que conduzem o grupo ao erro e ao fracasso

Não existe apenas os estilos de liderança mencionados atrás, existindo igualmente a coercitiva e a paternalista. A coercitiva é caracterizada pela habilidade de influenciar por meio da possibilidade de punição. Na paternalista o líder age motivado pela simpatia ou empatia”. (Lagar et al., 2013, p. 47)

Características dos liderados

São fundamentais as características dos atletas para determinar o sucesso da liderança (Weinberg e Gould, 1995).

As expectativas do que é esperado por parte do líder varia de atleta para atleta, sendo que uns se mostram mais recetivos para aceitar responsabilidades e autonomia, enquanto outros têm como preferência ser orientados (Alves, 2000).

Algumas das características importantes que influenciam o tipo de liderança a ser adotada:

- **Idade:** de acordo com Serpa (1990), os atletas mais jovens apresentam uma preferência maior pelos comportamentos democráticos e de suporte social e evidenciaram uma maior rejeição dos comportamentos autocráticos
- **Sexo:** Segundo Weinberg e Gould (1995), os atletas do sexo feminino têm preferência por estilos de liderança mais participativos (democrático)
- **Nível de Capacidade:** segundo Weinberg e Gould (1995), os atletas com um maior nível de habilidades preferem uma liderança orientada mais para o sujeito/relação

- **Personalidade:** de acordo com Serpa (1990), os sujeitos com um funcionamento mais cognitivo preferem comportamentos de **instrução**. Por outro lado, os indivíduos que se mostram mais impulsivos preferem comportamentos de suporte social
- **Experiência:** segundo Alves (2000), os atletas com um maior grau de maturidade evidenciam uma preferência por estilos mais **democráticos** que lhes concedam alguma autonomia e responsabilização

Fatores situacionais

Um líder deve conseguir analisar a situação e o envolvimento (Weinberg e Gould (1995), sendo que variadas situações requerem diferentes tipos de liderança (Martens, 1987) e um líder eficaz é aquele que consegue adequar um estilo de liderança a um contexto específico (Alves, 2000). Como fatores situacionais podemos referir:

- **Tipo de Modalidade:** Devido a especificidade de cada modalidade, os treinadores devido às exigências organizativas e estruturais os treinadores utilizam um estilo de natureza mais autocrática nos desportos coletivos e mais democrática nos individuais (Alves, 2000)
- **Nível de Participação:** de acordo com Martens (1987), os atletas preferem estilos participativos e comportamentos de suporte social, orientados mais para o sujeito

Para obter uma liderança eficaz todas as componentes terão de ser entendidas em conjunto e não separadamente (Weinberg e Gould, 1995)

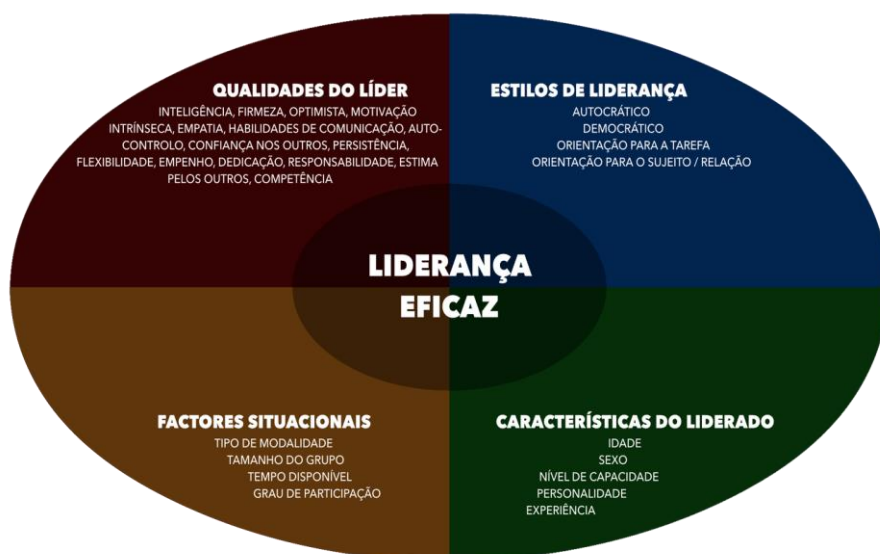


Imagem 16 Componentes da Liderança Eficaz de Martens (1987) (adaptado de Dosil, 2004)

Modelos e teorias da liderança

Ao longo do tempo muitos foram os estudos sobre o papel desempenhado pelos líderes e a sua implicação nas diferentes esferas sociais (Dasil, 2004). Foram desenvolvidas várias teorias e modelos de liderança com o objetivo de explicar o comportamento e a relação com o êxito do indivíduo/grupo.

A maioria dos estudos surgiu em várias áreas, mas nenhum que relacionasse a temática na área do desporto (Weinberg e Gould, 1995). No entanto, Chelladurai (1978), após ter verificado e identificado as características das organizações desportivas, considerou que as teorias existentes não se enquadravam na totalidade na temática da liderança no desporto, propondo assim o Modelo Multidimensional, estabelecendo uma teoria que obteve grande aceitação no âmbito da Psicologia do Desporto (Dasil, 2004).

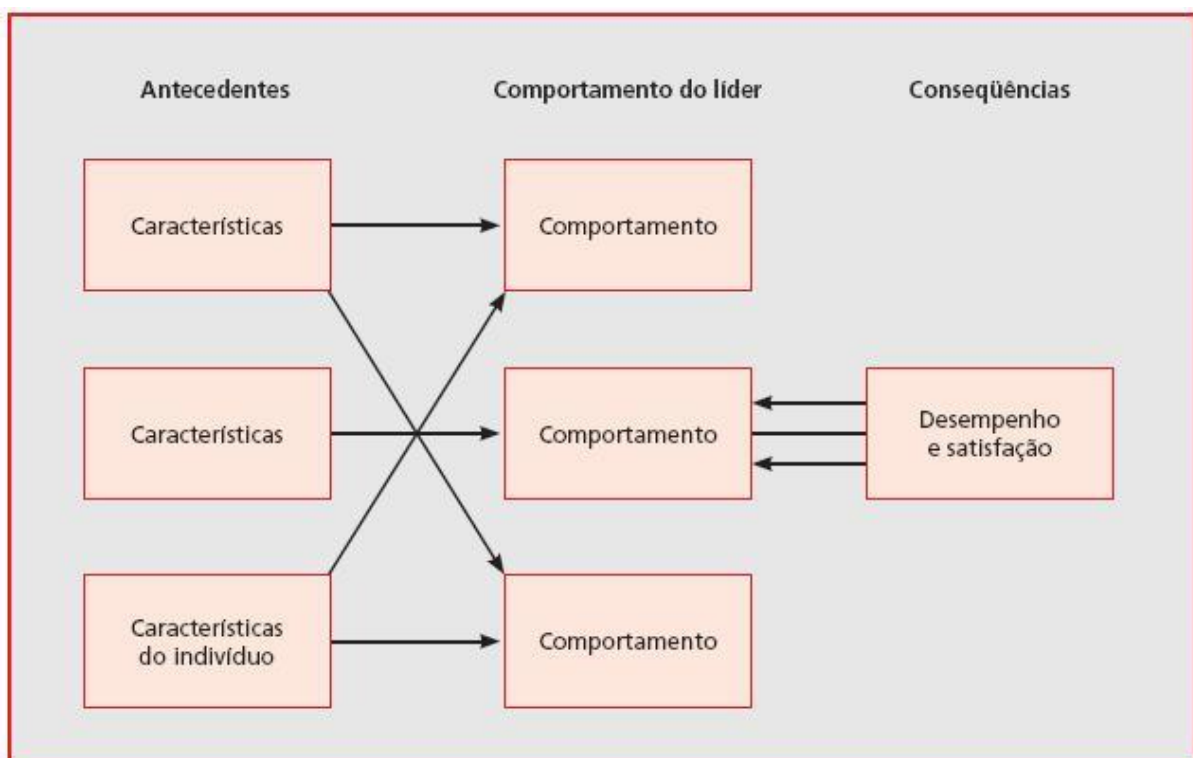


Imagem 11 Modelo Multidimensional de Liderança no Desporto (adaptado de Chelladurai, 1990)

Chelladurai (1990) define assim algumas características de liderança desportiva:

- Características do líder
- Características dos membros do grupo

- Características da situação e/ou características circunstanciais

Serpa (1990), refere que os comportamentos e características são influenciados ou condicionados pelas características do treinador (formação, inteligência, experiência, personalidade entre outros), pelas características dos atletas (maturidade, objetivos, idade, sexo, entre outros) e pelas características da situação (organização, normas, valores, tarefa, modalidade, entre outros).

Segundo Alves (2000), fundamentalmente o que sobressai é que quanto maior for a coerência entre o que é solicitado ao treinador (pelos atletas e pela situação) e as suas características, maior é a probabilidade de se obter uma situação favorável ao rendimento e satisfação dentro do seio do grupo.

3.6.3. Comportamento do Treinador – Feedback

Classificação e funções do feedback

Podendo definir feedback como uma expressão verbal, visual que traduz uma informação de retorno em função de um comportamento observado, Marteniuk (1986) define feedback como resposta ao movimento realizado e que sem essa informação de retorno o sistema age como se estivesse “cego”, não existindo uma autoavaliação.

O feedback verbal exprime vários tipos de informação que contribuem para vários processos diferentes de aprendizagem, tendo como principal função a de possibilitar ao executante avaliar a resposta dada, criando uma estrutura de referência de forma a que o atleta ou aluno possa detetar erros e tentar corrigi-los (McGown, 1991).

O feedback visual é considerado por Schmidt e Wrisberg (2001), como uma forma visual de transmitir a maior parte do conteúdo da informação-feedback que os treinadores, professores e instrutores, podem passar para os seus atletas ou alunos para ajudar no desenvolvimento da sua aprendizagem.

Para Schmidt (1993) e Franco (2002) o feedback pode ser dividido em intrínseco e extrínseco.

De acordo com Schmidt e Wrisberg (2001) o feedback intrínseco surge como consequência do movimento, onde o atleta através dos seus canais sensoriais se apercebe do movimento efetuado sem o auxílio de fontes externas.

De acordo com os mesmos autores o feedback extrínseco é uma informação recebida pelo atleta a partir de fontes externas absorvida através de sistemas sensoriais, sendo uma informação sobre a execução e resultado do movimento.

Orientar e influenciar um aluno numa determinada ação faz com que o feedback tenha um fator decisivo na atividade pedagógica.

Uma correta avaliação das necessidades do feedback é essencial, sendo que não é desejável proporcionar informação que o atleta pode analisar por si próprio, concentrando atenção nos aspetos que o atleta não consegue analisar e captar por si próprio, sendo neste aspeto que se pode comprovar a competência em termos pedagógicos e técnicos do treinador (Pérez; Bañuelos, 1997).

O feedback como motivação

O feedback tem através dos treinadores um papel de motivação sobre os atletas, sendo que salientar os êxitos, sucessos, a correta execução e o encorajamento após um erro contribuem positivamente para a atividade dos mesmos (Brunello, citado por Mota, 1989), melhorando a performance mesmo em casos de situações de desgaste, tédio e desmotivantes (Schmidt, 1993).

Situações onde existe ausência de feedback podem desmotivar o atleta pois um atleta que esteja ao corrente da sua performance pode estar mais motivado para a prática o que beneficia a aprendizagem (Schmidt, 1993).

O feedback como reforço

Segundo Schmidt (1993), o reforço é indispensável para o atleta repetir ou não uma ação específica. Um reforço positivo contribui para uma nova tentativa da mesma ação devido ao fator motivacional recebido através do treinador.

Um reforço negativo inibe qualquer tentativa que o atleta poderia ter de repetir uma determinada ação. Este tipo de reforço terá de ser utilizado com cuidado devido ao poder apresentar um grande fator de desmotivação.

"O entusiasmo com que o sujeito se empenha na aprendizagem depende essencialmente da utilização do reforço, este deve ser proporcionado de diferentes formas" (Bloom, citado por Mota, 1989, p. 24).

A informação visual é mais bem compreendida que a verbal, embora esta seja considerada como reforço (Bloom, citado por Mota, 1989).

O feedback como informação

O sucesso da aprendizagem está dependente de determinar o que se torna essencial e necessário. Se o atleta realizar as correções necessárias, a sua execução ou resposta será satisfatória e correta, sendo que a informação acerca de uma ação torna-se essencial para o atleta (Magill, 1984).

Influenciar o curso da aprendizagem pode ser alcançado através da manipulação do conhecimento do resultado, sendo clara a importância do resultado como informação para corrigir uma ação (Magill, 1984).

Existindo a possibilidade de dependência do feedback o que fará com que a ação seja melhorada quando o feedback está presente, mas que permite uma deterioração da ação quando o feedback for retirado visto o atleta pode ficar e estar dependente de uma orientação específica (Schmidt, 1993).

Como o feedback pode ser utilizado na aprendizagem**Estruturação da informação**

Segundo Schmidt (1993), para que se consiga estruturar a informação contida no feedback é necessário que se leve em conta alguns princípios que podem ser resumidos da seguinte forma:

- O conteúdo do feedback deve se igualar e estar ao alcance do que o executante, o aluno ou o atleta pode controlar. Uma informação poderia causar uma alteração na execução do movimento. De qualquer forma o feedback sobre os aspetos do programa é difícil para os alunos ou atletas utilizarem, mas é muito importante na modificação de programas motores incorretos
- O feedback sobre as variáveis e sequências do programa motor, a organização temporal, promove modificações na estrutura fundamental deste programa
- Especificar os parâmetros como velocidade, distância ou força de um determinado padrão de movimento, contribuindo para a aprendizagem
- Fornecer o feedback do programa motor antes do feedback do parâmetro

Quantidade de informação

Deve-se levar em consideração as limitações no processamento da informação sendo necessário avaliar a capacidade de absorver e reter a informação durante a comunicação do feedback (Schmidt, 1993).

Segundo o autor, as atenções deverão estar centradas nas deficiências do padrão fundamental do movimento, concentrando-se no máximo em duas fontes de feedback de forma a evitar a sobrecarga do processamento da informação.

A ordem dos feedbacks torna-se igualmente importante visto ser indispensável relacionar primeiro os aspetos que têm preponderância no sucesso do movimento e relacionados com o padrão motor, passando de seguida aos aspetos menos críticos que serão referidos quando o atleta está em fase de aprimorar os movimentos e habilidades.

Esta informação deve ser apresentada através de palavras-chave tornando assim o feedback objetivo.

Variação da informação

De acordo com Schmidt (1993), o feedback pode ser expresso em termos da direção do erro, da magnitude do erro, ou dos dois.

A atenção deverá estar em um ou dois erros cometidos, ressaltando não apenas os erros, mas igualmente as ações positivas de forma a incutir segurança ao atleta (Zakharov, 1992).

Programação do feedback

É importante saber quando é necessário emitir ou não um feedback e quando deverá ser emitido, contando com grande importância na aprendizagem, sendo da responsabilidade do treinador (Schmidt, 1993).

Existem dois tipos de programação do feedback, segundo Schmidt (1993):

- Frequência absoluta de feedback: número de apresentações de feedback dadas ao atleta ao longo de um conjunto de tentativas de prática
- Frequência relativa de feedback: percentagem de tentativas que recebem feedback

Aumentar o número de feedbacks, por norma, melhora a aprendizagem, tornando-se ainda mais importante e necessário se o atleta não conseguir por si só detetar os erros que está a cometer na execução da ação.

O timing do feedback é igualmente importante, sendo necessário ter em conta o intervalo de tempo entre a execução do movimento e apresentação do feedback e também o intervalo entre o feedback e a próxima execução devido ao processamento por parte do atleta das informações referentes a execução para ajuste e formulação/revisão do programa motor do próximo movimento (Schmidt, 1993).

3.6.4. Comportamento do Treinador – Instrução

A Instrução é uma “técnica de intervenção pedagógica que visa comunicar informação, corrigir, avaliar positiva ou negativamente, demonstrar ou questionar o atleta de um determinado aspeto.” (Santos, 2003:18).

Segundo Pinheiro (2016), a transmissão da informação e/ou instrução é considerada uma das técnicas pedagógicas disponíveis e ao alcance dos treinadores.

Esta instrução deverá ter em atenção as seguintes premissas:

- Identificar quem é o público alvo da instrução (adultos, jovens, crianças) e adaptar a instrução de acordo com o público-alvo
- Brevidade na transmissão da instrução
- Exatidão da mensagem que é necessário transmitir
- Acessibilidade da informação
- Intensidade com que a instrução é transmitida

O efeito da instrução na aprendizagem poderá ser atribuído a três funções:

- **Informação:** a instrução, na forma verbal ou escrita, deve dar a conhecer ao sujeito o objetivo da tarefa
- **Atenção:** a informação prestada deverá contribuir para centrar ou chamar a atenção do atleta para a situação prática que é subjacente à tarefa a desempenhar
- **Motivação:** a instrução deverá contribuir para a elevação e manutenção do interesse do atleta na prática da tarefa

Segundo Printes (2015), “a instrução é comum no ensino de habilidades motoras, em particular, quando o atleta se encontra numa fase de aprendizagem inicial.”

Segundo Pinheiro (2016), o treinador deverá ter como preocupações anteriores à instrução:

- O local da instrução irá influenciar a postura da turma. Aspetos como se os atletas estão virados diretamente para o sol ou se estarão virados para as bancadas onde estão os seus Pais são aspetos fundamentais na atenção que irão prestar à transmissão da informação;
- A postura do professor irá influenciar a formação dos atletas, não podendo desassociar uma da outra;

Para Pinheiro (2016), a transmissão da informação anteriormente ao início do treino deverá:

- Apresentar a tarefa
- Apresentar as condições de realização da tarefa
- Apresentar os critérios de êxito da tarefa
- Questionar se todos compreenderam a tarefa

No final do treino, o treinador deverá ser capaz de:

- Rever o conteúdo
- Questionar sobre a compreensão
- Solicitar opinião aos atletas
- Motivar para o treino seguinte

Em competição, a instrução por parte do treinador deverá contribuir para um clima positivo, que levará:

- A um maior empenho por parte dos jogadores e melhor interação entre Treinadores e atleta (Cunha, 1998)
- A um aumento de confiança dos jogadores, o que se repercute numa melhor atuação de acordo com as suas possibilidades (Alves, 1998)

Botelho, Mesquita e Moreno (2005), citando Isberg (1999), concluem que a comunicação da informação é eficaz sempre que sejam cumpridos os seguintes requisitos:

- Que a mensagem seja audível
- Que se indique o nome do recetor
- Que o recetor possa interpretar a mensagem de forma apropriada

Smith e Smoll (1997) defendem que os treinadores deverão centrar as suas intervenções no reforço pelo esforço e bom desempenho demonstrado pelos atletas, encorajamento após ter sido cometido um erro, instruções de correção transmitidas de forma encorajadora e instruções técnicas relativas a aspetos técnicos e estratégicos da modalidade.

3.6.5. Comportamento do Treinador – Questionamento

O questionamento é uma das técnicas pedagógicas ao serviço do professor ou treinador (ou qualquer agente de ensino).

Pinheiro (2016), refere que o questionamento está intimamente ligado ao desenvolvimento da capacidade de reflexão por parte dos atletas/alunos, servindo como auxiliar na melhoria da motivação e no controlo da aquisição de conhecimentos. Esta ideia vai de encontro a Abrantes (2005), no qual o autor refere que as perguntas e o questionamento “constituem uma parte importante da interação verbal, sendo provavelmente o instrumento mais utilizado pelos professores”, com o qual poderemos identificar igualmente os treinadores. Para o autor supracitado o questionamento pode contribuir para o desenvolvimento dos processos cognitivos, possuindo um elevado valor de diagnóstico e formativo.

Para Jesus (1998), *“o ato de questionar é importante para o processo de ensino-aprendizagem, sendo uma ação que requer reciprocidade, implicando comunicação bilateral e/ou multilateral, isto é, “se questiono de um lado, não posso negar ao outro lado que questione também, porque se trata da mesma lógica”*. O questionamento proporciona assim ao treinador a oportunidade de verificar se a mensagem transmitida foi ou não compreendida, oferecendo-se como uma oportunidade para a reflexão crítica, ajudando a regular e aperfeiçoar as práticas educativas.

3.6.6. Comportamento do Treinador – Clima motivacional

Continuando a efetuar um paralelismo entre o ensino-aprendizagem em sala de aula e o contexto de treino, Ames (1992), afirma que as tarefas nas atividades de aprendizagem estão inseridas informações que os alunos/atletas utilizam para efetuar avaliações acerca das suas capacidades, vontades de aplicar estratégias e os seus sentimentos de satisfação, sendo no entanto, difícil motivar os atletas para as tarefas de aprendizagem, apesar de haver atletas mais persistentes que outros e tarefas mais interessantes que outras.

Stipek (2002), assegura que os atletas/alunos ficam intrinsecamente motivados ou focados para a aprendizagem quando as atividades são desafiantes, inovadoras e relevantes, ao invés de quando são fáceis ou muito difíceis, repetitivas ou irrelevantes para o atleta.

Pinheiro (2016), afirma que o clima relacional:

- Está relacionado com a maturação do atleta e o domínio afetivo-emocional;
- Influencia o nível de empenhamento do atleta nas tarefas;

- Está intimamente ligado com a satisfação pessoal do atleta;

Pinheiro (2016), refere ainda que para estabelecer um bom clima motivacional, o treinador terá de:

- Ser consistente nas suas interações com os atletas
- Demonstrar disponibilidade e afetuosidade
- Preconizar expetativas elevadas de sucesso para todos os atletas
- Evitar envergonhar, depreciar e ridicularizar os atletas

3.6.7. Avaliação do comportamento do Treinador

Os atletas no seu processo desportivo são constantemente avaliados, seja em contexto de treino ou de competição, sendo essa avaliação um dos fatores determinantes para a sua utilização regular. O atleta é assim avaliado nos seus aspetos táticos, técnicos físicos e psicológicos (Pinheiro, 2016). Sendo assim, torna-se igualmente importante avaliar e treinar o desempenho do treinador.

- MaTe (Método avaliação do treinador e exercício de treino)

Sendo que o objetivo do treino de futebol é potenciar as capacidades dos atletas e por consequência elevar o desempenho das equipas, o comportamento do treinador tem um papel fundamental no exercício de treino.

Para Pinheiro (2018), o comportamento do treinador ao influenciar o exercício de treino tem uma relação direta no rendimento da equipa, sendo indispensável avaliar o mesmo. O autor supracitado sugere o método avaliação do treinador e exercício de treino (MaTe) no qual o comportamento do treinador e o exercício de treino são avaliados.

MaTe: Comportamento do Treinador:

- ➔ Que aspetos avaliar e em que contextos?
- Instrução e feedback
 - Clima relacional

➔ Como se avalia?

- Observação do comportamento do treinador e futura categorização através de uma grelha de observação com parâmetros a observar definidos
- Questionários respondidos pelos atletas sobre a perceção do comportamento do treinador

➔ Quem avalia?

- Treinador adjunto
- Profissional de intervenção pedagógica

➔ O que fazer com esses dados?

- Dar a conhecer ao treinador o seu comportamento
- Definir conjuntamente uma estratégia de melhoria do comportamento
- Aplicação da estratégia de modificação comportamental
- (Re) avaliação do comportamento

MaTe: Exercício de Treino

➔ Que aspetos avaliar?

- Definição do objetivo
 - Definição clara do objetivo do exercício
- Feedback do exercício
 - Feedback esta de acordo com o objetivo do exercício?
- Exercício representativo do modelo de jogo
 - O exercício é representativo do meu jogo?
 - Consegui colocar todos os atletas em situação de jogo?
- Cativar a atenção
 - Consegui cativar a atenção de todos e motivá-los para a tarefa?
- Tempo instrução
 - Quanto tempo investi na explicação?
- Transfere do exercício para o jogo
 - Consegui mostrar ao atleta o transference do exercício para a situação de jogo?

Para Pinheiro (2018), as competências de um bom treinador abrange:

➔ **Competências técnicas**

- Conhecimentos do jogo
- Conhecimentos fisiológicos
- Metodologia do treino

➔ **Competências relacionais**

- Liderança
- Comunicação
- Gestão de conflitos

O autor supracitado refere ainda as características de um bom treinador, que deverão ser observáveis:

- É um entusiasta pelo seu trabalho
- É metódico
- É criativo
- É um congregador de vontades
- Não trata igual pessoas diferentes
- Bom ouvinte
- Demonstra afetuosidade
- Antecipa conflitos latentes

- LSS: Leadership scale for sport

A LSS (leadership scale for sport) foi criada com a necessidade de estudar a “problemática” da liderança em contexto desportivo e avaliar as dimensões que compõem o comportamento do treinador. Esta escala tornou-se num instrumento bastante utilizado, através do qual podemos obter:

- Estilos de interação: Treino e instrução; Apoio social; Feedback positivo
- Estilos de decisão: Democrático; Autocrático

➔ **Treino e instrução:** Comportamento do treinador com vista à melhoria da prestação do atleta, através da incidência em treinos exigentes, instruindo os atletas nas técnicas e táticas da modalidade, clarificando a relação entre os membros, estruturando e coordenando as suas atividades

- ➔ **Apoio social:** Comportamento do treinador que se caracteriza pelo interesse acerca dos atletas e do seu bem estar, que procura um bom ambiente de grupo e favorece as relações interpessoais entre os atletas
- ➔ **Feedback Positivo:** Comportamento do treinador que incentiva os atletas, reconhecendo e recompensando os bons desempenhos
- ➔ **Estilo de decisão democrático:** Comportamento do treinador que favorece a participação dos atletas nas decisões relativas aos objetivos do grupo, aos métodos de trabalho e às táticas e estratégias da modalidade
- ➔ **Estilo de decisão autocrático:** Comportamento do treinador que preconiza a independência nas tomadas de decisão e vinca a sua autoridade pessoal

4. Descrição do Contexto

4.1. Análise do Envolvimento

4.1.1. Clube e sua História

A escola de futebol “Os Belenenses – Odivelas” surgiu no ano de 2013, com sede na Escola secundária da Ramada, na sequência da parceria entre a escola de futebol Outdoor Action e direção técnica das escolas de futebol “Os Belenenses”, contando com a direção técnica de André Mateus e Miguel Rodrigues, tornando-se assim na primeira escola do clube de futebol “Os Belenenses” fora do complexo desportivo do Restelo, tendo como objetivo *“ser uma referência ao nível da gestão e organização bem como pela qualidade das suas instalações, serviços e profissionais que acompanham os atletas no desenvolvimento da prática do futebol através de atividades lúdicas, pedagógicas e formativa na vertente de formação e competição federada para diversos escalões”*.

A escola de futebol “Os Belenenses – Odivelas” possui todos os escalões de formação até aos Juvenis e ainda duas turmas “vintage” dedicadas aos mais velhos (pais e amigos) que queiram aprofundar os seus conhecimentos de futebol e melhorar a forma física.



Imagem 12 Campo e fundadores da Escola de Futebol “Os Belenenses – Odivelas”. Fonte: <http://www.osbelenenses.com>

Para as suas equipas de competição nas provas da AFL, a escola de futebol “Os Belenenses – Odivelas” utiliza as instalações do Zambujalense Futebol Clube para os jogos realizados como visitado, bem como o nome e equipamentos do clube.



Imagem 13 Campo e símbolo do Zambujalense Futebol Clube. Fonte: <http://www.zerozero.pt>

4.1.2. Escalão e Campeonato

O escalão com que nos foi proposto trabalhar na escola de futebol “Os Belenenses – Odivelas/Zambujalense F. C.”, foi o escalão de Juvenis “B1”, referente a atletas nascidos no ano de 2003, denominados como Juvenis de primeiro ano.

Os treinos da equipa são divididos entre o Zambujal, onde treinamos duas vezes por semana e Odivelas, onde realizamos um treino semanalmente. O volume das unidades de treino varia entre os 60 e os 90 minutos.

A equipa de Juvenis “B1” da escola de futebol “Os Belenenses – Odivelas/Zambujalense F. C.”, participa durante a época 2018-2019 no campeonato de Jun. B S16, compreendido entre

Nuno Miguel Correia Marinho

Mestrado em Treino Desportivo
Relatório de Estágio – Futebol

Outubro de 2018 e Junho de 2019, organizado pela Associação de Futebol de Lisboa com um total de 16 equipas.

As equipas que participam no campeonato Jun. B S16 na época 2018/2019 são as seguintes:

AF Lisboa Campeonato Jun.B S16 2018/19			
Futebol Clube Outurela		ADCEO	
Zambujalense FC		Sociedade União 1º Dezembro	
Sport União Sintrense		Sport Futebol Damaiense	
Grupo Sportivo de Carcavelos		Belenenses SAD	
Clube Desportivo dos Olivais e Moscavide		Sport Grupo Sacavenense	
Escola de Futebol Os Belenenses - Estádio do Restelo		Casa Pia Atlético Clube	
Real Sport Clube		Futebol Clube São Pedro	
União Desportiva e Recreativa Sabuguense		Atlético Clube do Cacém	

Imagem 14 Equipas participantes no campeonato Jun. B S16 2017-2018. Fonte: <http://www.zerozero.pt/>

4.1.3. Constituição da Equipa Técnica

A equipa de Juvenis “B1” da escola de futebol “Os Belenenses – Odivelas/Zambujalense F. C.” para a época 2018-2019 é constituída por três treinadores sob a monitorização e aconselhamento do orientador de estágio e coordenadores da escola de futebol “Os Belenenses – Odivelas”. Ambos os treinadores principais são licenciados em Educação Física e Desporto e possuem o grau I de Treinador de futebol.

Treinador: Nuno Miguel Correia Marinho

Treinador: Tiago Miguel Caramelo

Treinador Adjunto: Diogo Vieira

Orientador de estágio no Clube: João Raimundo

Coordenador Futebol formação EFB Odivelas: André Mateus e Miguel Rodrigues

4.1.4. Recursos Disponíveis

Os materiais disponíveis e a que tivemos acesso para o processo de treino foram:

- 1 Campo com relva sintética de futebol 11 (Zambujalense Futebol Clube)
- 1 Campo com relva sintética de futebol 7 (Escola E.B. 2/3 Ciclos Carlos Paredes)
- Balizas de diversos tamanhos
- Varas de diversos tamanhos
- Marcas de diversas cores
- Argolas de diversos tamanhos e cores
- Coletes de diversas cores
- Cones de diversas cores e tamanhos
- Escadas de coordenação
- Pesos de diversos tamanhos e formas
- Bolas medicinais de diversos pesos

Para além dos recursos acima mencionados, existem os seguintes recursos indiretos ao processo de treino, nomeadamente:

- Rouparia

Nuno Miguel Correia Marinho

Mestrado em Treino Desportivo
Relatório de Estágio – Futebol

- Departamento de Fisioterapia

4.1.5. Pontos fortes e fracos do estagiário

Os pontos fortes e fracos identificados aquando da pré-época foram:

- **Pontos fortes:** Organizado; metódico; criativo; boa capacidade adaptativa; comunicativo; trabalho em equipa; liderança; dinâmico; proactivo; capacidade de leitura do jogo; responsável; dinâmico; criação de relação com os atletas;
- **Pontos fracos:** Incapacidade de delegar tarefas; ansiedade pré-competitiva; défice na escolha do melhor feedback e do timing a aplicar; gestão do tempo de jogo dos atletas;

5. Análise Inicial dos Atletas

5.1. Avaliação Coletiva da Equipa

A análise inicial efetuada à equipa e jogadores veio revelar várias “debilidades” técnicas, táticas e de relação existentes no seio da equipa, especialmente no que concerne à relação entre os jogadores de campo e os guarda-redes. Cedo nos apercebemos que os guarda-redes eram normalmente culpados pelos maus resultados que a equipa tinha obtido na época passada. O facto de termos o plantel constituído por atletas de 2004 e atletas de 2003 pode explicar alguma divisão em termos grupais, tendo a seguinte distribuição:

- 9 atletas nascidos no ano de 2004;
- 10 atletas nascidos no ano de 2003:

Após identificadas as carências do plantel, efetuámos o levantamento de dados referente a:

- Número de anos que os atletas estavam no clube
- Número de anos que os atletas praticavam futebol federado
- Número de anos que os atletas praticavam futebol em entidades desportivas (contexto federado ou não)

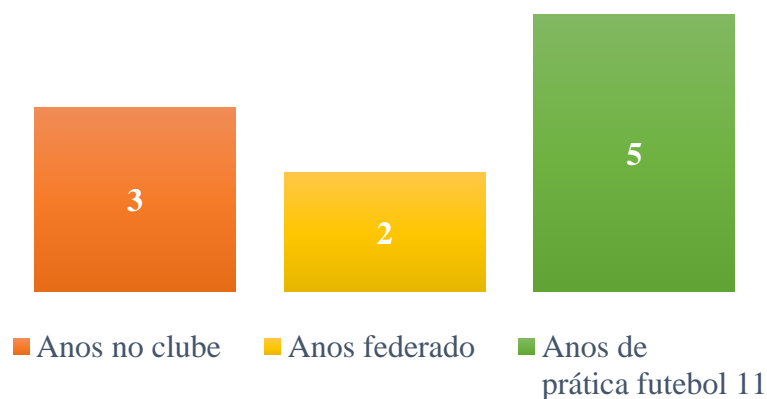


Gráfico 1 Análise dos anos de prática de futebol dos atletas

A análise dos dados levantados veio suportar as debilidades que tínhamos encontrado no terreno. Os atletas estão em média há 3 anos no clube, sendo que:

- 7 atletas estão à menos de 3 anos no clube
- 1 atleta está apenas a um ano no clube
- 3 atletas na época 2018/2019 farão a primeira época no clube

Estes números podem facilmente explicar alguma falta de identificação por parte dos atletas com a identidade do clube e alguma falta de relação que encontrámos no grupo.

A análise ao número de anos que os atletas tinham de futebol federado veio claramente ao encontro das debilidades técnicas e táticas que encontrámos. Recordando que o plantel pertence ao escalão de Juvenis, estes atletas em média apresentam apenas dois anos de desporto federado, o que terá impacto claramente no desenrolar da época enquanto inseridos num campeonato tao competitivo como aquele que os atletas irão encontrar.

A análise ao número de anos de prática de futebol em clubes, seja em contexto federado ou não, revela que em média os atletas iniciaram a sua pratica desportiva em contexto organizativo por volta dos 10 anos. Este facto pode justificar a falta de noções táticas que a maioria dos atletas apresenta, bem como a falta de trabalho específico de coordenação motora que não foi efetuado na altura ideal de acordo com as denominadas fases sensíveis.

Atleta	Anos no clube	Anos federado	Anos de prática futebol 11
Afonso Fonseca	6	4	7
André Branquinho	5	3	7
André Martins	1	1	1
Angelo Pais	2	0	3
Bernardo Rodrigues	4	4	4
Bruno Patricio	7	1	8
Bruno Simoes	4	0	4
Diogo Costa	2	1	3
Duarte Firmino	3	2	7
Henry Lima	0	0	3
João Teixeira	5	3	5
João Martins	5	4	7
João Caçador	2	1	1
Manuel Vaz	4	2	3
Miguel Angelo	0	4	9
Pedro Nabais	5	4	11
Ricardo Ribeiro	4	2	4
Salvador Alves	3	2	3
Tiago Sequeira	0	2	3
Média	3	2	5

Imagem 15 Análise quantitativa dos anos de prática de futebol dos atletas

5.1.1. Pontos Fortes

Os seguintes pontos fortes foram identificados durante a avaliação inicial coletiva da equipa:

- Assiduidade no treino
- Postura no treino
- Polivalência de alguns jogadores

5.1.2. Pontos Fracos

Os seguintes pontos fracos foram identificados durante a avaliação inicial coletiva da equipa:

- Ausência de espírito de camaradagem
- Ausência de cultura futebolística (comportamento no balneário, banco suplentes)
- Inexistência de conhecimento dos princípios específicos de jogo
- Fraca ocupação do terreno de jogo
- Ausência de dinâmicas em contexto treino/jogo
- Ausência de trabalho das capacidades coordenativas

- Débeis ações técnicas/táticas em contexto individual e/ou coletivo (Passe, Drible, remate, desarme, desmarcação, cabeceamento)

5.2. Avaliação Individual dos Atletas

5.2.1. Caracterização e Avaliação Corporal inicial dos Atletas

A caracterização dos atletas foi efetuada durante os treinos iniciais da época e incidiu nos seguintes parâmetros:

- Data de nascimento
- Posição de jogo
- Peso
- Altura
- Cálculo da % IMC
- Frequência cardíaca de repouso

A coleta dos referidos dados deu origem as seguintes tabelas (dois atletas entraram já com a época em andamento, pelo que não foram retirados dados iniciais):

Atleta	Data nascimento	Idade	Nacionalidade	Posição
Afonso Fonseca	15-04-2004	14	Portuguesa	Defesa
André Branquinho	03-08-2004	14	Portuguesa	Guarda-Redes
André Martins	28-06-2004	14	Portuguesa	Médio
Angelo Pais	16-02-2003	15	Portuguesa	Defesa
Bernardo Rodrigues	26-08-2003	15	Portuguesa	Avançado
Bruno Patricio	12-11-2003	15	Portuguesa	Defesa
Bruno Simoes	30-01-2003	16	Portuguesa	Extremo
Diogo Costa	14-08-2004	14	Portuguesa	Avançado
Duarte Firmino	01-08-2003	15	Portuguesa	Extremo
Henry Lima	01-07-2003	15	São-Tomense	Extremo
João Teixeira	18-07-2004	14	Portuguesa	Médio
João Martins	26-08-2003	15	Portuguesa	Médio
João Caçador	25-05-2004	14	Portuguesa	Defesa
Manuel Vaz	19-04-2003	15	Portuguesa	Médio
Miguel Angelo	02-07-2003	15	Portuguesa	Defesa
Pedro Nabais	07-03-2003	15	Portuguesa	Defesa
Ricardo Ribeiro	18-07-2004	14	Portuguesa	Guarda-Redes
Salvador Alves	26-06-2004	14	Portuguesa	Avançado
Tiago Sequeira	06-06-2004	14	Portuguesa	Defesa

Imagem 16 Caracterização geral inicial dos atletas

Atleta	Peso inicial (kg)	Altura inicial (m)	IMC inicial %	FC repouso
Afonso Fonseca	43	1.70	14.88	85
André Branquinho	50	1.62	19.05	72
André Martins	53	1.62	20.20	74
Angelo Pais	72	1.78	22.72	67
Bernardo Rodrigues	70	1.89	19.60	67
Bruno Patricio	69	1.75	22.53	76
Bruno Simoes	n/a	n/a	n/a	n/a
Diogo Costa	47	1.63	17.69	73
Duarte Firmino	55	1.76	17.76	80
Henry Lima	69.5	1.78	21.94	72
João Teixeira	53	1.72	17.92	60
João Martins	60	1.64	22.31	68
João Caçador	46	1.66	16.69	76
Manuel Vaz	68	1.71	23.26	72
Miguel Angelo	n/a	n/a	n/a	n/a
Pedro Nabais	54	1.75	17.63	75
Ricardo Ribeiro	68	1.75	22.20	75
Salvador Alves	56	1.73	18.71	77
Tiago Sequeira	54.5	1.68	19.31	67

Imagem 17 Dados antropométricos iniciais dos atletas

5.2.2 Avaliação Corporal intermédia dos Atletas

A avaliação corporal intermédia realizada aos atletas retornou os seguintes dados.

Atleta	Peso intermedio (kg)	Altura intermedia (m)	IMC intermedio %	FC repouso Intermédio
Afonso Fonseca	45	1.72	15.21	71
André Branquinho	53	1.65	19.47	72
André Martins	55	1.62	20.96	74
Angelo Pais	68	1.79	21.22	69
Bernardo Rodrigues	71.5	1.92	19.40	69
Bruno Patricio	74.3	1.77	23.72	74
Bruno Simoes	n/a	n/a	n/a	n/a
Diogo Costa	50.3	1.67	18.04	75
Duarte Firmino	59	1.76	19.05	77
Henry Lima	70.7	1.79	22.07	70
João Teixeira	55.1	1.72	18.62	65
João Martins	62.7	1.70	21.70	63
João Caçador	45.5	1.67	16.31	73
Manuel Vaz	67	1.72	22.65	71
Miguel Angelo	73.3	1.66	26.60	76
Pedro Nabais	55	1.77	17.56	75
Ricardo Ribeiro	62.7	1.77	20.01	76
Salvador Alves	58	1.75	18.94	77
Tiago Sequeira	52	1.72	17.58	69

Imagem 18 Dados antropométricos intermédios dos atletas

5.2.3 Testes de Aptidão Física iniciais

Os testes realizados foram ajustados à nossa realidade e condicionantes envolventes, concretamente, ao escalão etário pretendido, as condições materiais disponíveis e às observações preliminares realizadas aos atletas. Para estes testes, os atletas utilizaram as chuteiras habitualmente utilizadas, visto serem testes realizados em relva sintética. Teve-se em conta na sua aplicação - no início da temporada (setembro), numa fase intermédia da mesma (janeiro) e no final da temporada (junho) - a utilização sempre do mesmo cronómetro bem como o uso do mesmo instrumento de medição de distâncias, neste caso uma fita métrica, e sempre a mesma pessoa a cronometrar tempos e medir distâncias.

Foi contabilizado sempre o menor tempo ou melhor resultado registado.

a. Teste de velocidade linear

O teste de velocidade linear tinha como objetivo podermos verificar se a velocidade do atleta é treinável e modificável, verificando se através do treino, o tempo que o atleta demorava a percorrer a distancia dos trinta metros diminuía e se a velocidade média aumentava. Pavanelli (2004), sugere testes com distâncias de 15, 20 e 30 metros, com o uso de sensores fotoelétricos. Sendo que os sensores fornecerão dados mais precisos, adequando o teste à nossa realidade, usamos um cronometro para registar o tempo.

Os atletas, teriam de percorrer uma distancia de 30 metros delimitada entre dois cones o mais rapidamente possível. Após o registo do tempo que os atletas necessitaram para efetuar os dois sprints, foi calculada a velocidade média para cada uma das tentativas.

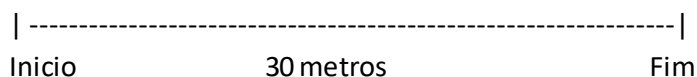


Imagem 19 Exemplo gráfico do teste 30m

Os resultados obtidos pelos atletas podem ser comprovados na tabela abaixo (tivemos 4 atletas que não puderam comparecer para os testes, denominados abaixo por n/a):

Atleta	Sprint 1 (s)	Sprint 2 (s)	Velocidade 1 média (m/s)	Velocidade 2 média (m/s)
Afonso Fonseca	5.2	5.39	5.77	5.57
André Branquinho	5.55	5.49	5.41	5.46
André Martins	5.24	5.44	5.73	5.51
Angelo Pais	4.98	4.69	6.02	6.40
Bernardo Rodrigues	4.92	5.07	6.10	5.92
Bruno Patricio	5.27	5.12	5.69	5.86
Bruno Simoes	n/a	n/a	n/a	n/a
Diogo Costa	n/a	n/a	n/a	n/a
Duarte Firmino	5.32	5.32	5.64	5.64
Henry Lima	4.88	4.8	6.15	6.25
João Teixeira	5.17	5.29	5.80	5.67
João Martins	5.01	5.29	5.99	5.67
João Caçador	n/a	n/a	n/a	n/a
Manuel Vaz	4.91	5.19	6.11	5.78
Miguel Angelo	N/A	N/A	N/A	N/A
Pedro Nabais	5.27	5.15	5.69	5.83
Ricardo Ribeiro	5.42	5.39	5.54	5.57
Salvador Alves	n/a	n/a	n/a	n/a
Tiago Sequeira	5.86	5.83	5.12	5.15

Imagem 20 Resultados iniciais do teste velocidade linear 30m

b. Teste de impulsão horizontal

No teste impulsão horizontal os atletas assumiam uma posição vertical, alinhados, com os pés ligeiramente afastados e paralelos, atrás de uma marca zero. Estes, quando se sentissem preparados, executavam uma semi-flexão dos joelhos, auxiliando o movimento com o balanço dos braços, procurando saltar a maior distância possível, tendo sempre a especial atenção na fase de receção ao solo, mantendo o equilíbrio e uma postura vertical. A distância foi medida desde a marca zero até ao primeiro ponto de contacto ao solo. O teste de Impulsão Horizontal consiste em atingir a máxima distância num salto em comprimento a pés juntos. Este teste tem como objetivo avaliar a força explosiva dos membros inferiores. Melhorias na força explosiva na transição da infância para a adolescência estão associadas a alterações positivas na densidade mineral óssea. Adicionalmente, e de uma forma mais geral, a força explosiva relaciona-se inversamente com fatores de risco de doenças cardiometabólicas (Fit Escola 2017).

Os resultados obtidos pelos atletas podem ser comprovados na tabela abaixo (tivemos 4 atletas que não puderam comparecer para os testes, denominados abaixo por n/a):

Atleta	Idade	Tentativa 1 (mts)	Tentativa 2 (mts)
Afonso Fonseca	14	2.12	2
André Branquinho	14	1.96	1.83
André Martins	14	1.7	1.61
Angelo Pais	15	2.19	2.4
Bernardo Rodrigues	15	2.13	2.24
Bruno Patricio	15	n/a	n/a
Bruno Simoes	16	n/a	n/a
Diogo Costa	14	n/a	n/a
Duarte Firmino	15	1.98	2.11
Henry Lima	15	2.34	2.35
João Teixeira	14	2.23	2.33
João Martins	15	2.26	2.32
João Caçador	14	2.08	2.13
Manuel Vaz	15	2.14	2.09
Miguel Angelo	15	n/a	n/a
Pedro Nabais	15	1.93	1.85
Ricardo Ribeiro	14	1.89	2
Salvador Alves	14	2.2	2.2
Tiago Sequeira	14	1.75	1.8

Imagem 21 Resultados iniciais do teste de impulsão horizontal

c. Teste “Pediatric RAST”

O teste “Pediatric RAST” é uma adaptação para jovens do Running Anaerobic Sprint Test – RAST. É um teste de campo, desenvolvido pela universidade de Wolverhampton, Inglaterra, constituído de 6 corridas de 15 metros com velocidade máxima e intervalo de 10 segundos entre as corridas, que serve para avaliar o desempenho anaeróbio (metabolismos aláctico e láctico) do atleta.

Tendo em mente que a capacidade anaeróbia é uma componente essencial para algumas modalidades desportivas, pois em determinados momentos da competição, há a exigência e necessidade de efetuar um esforço máximo a alta intensidade.

Para isso, a ressíntese muscular de ATP-CP deve ser realizada rapidamente para prevenir a fadiga e manter a contração muscular colaborando para o desempenho do atleta. Bangsbo (1994 -b), explica que quanto menor é o valor de índice de fadiga, maior é a tolerância do atleta ao esforço intenso e consequentemente à fadiga.

Os resultados obtidos permitem-nos calcular a potência máxima, média, mínima e índice de fadiga do atleta de forma a serem comparados em vários momentos da época de forma a acompanhar o efeito do treino no atleta.

Na tabela seguinte poderemos comprovar os resultados em segundos relativos aos seis sprints efetuados pelos atletas (para a realização deste teste não pudemos contar com a presença de cinco atletas devido a indisponibilidade):

Atleta	Peso (kg)	Sprint 1 (s)	Sprint 2 (s)	Sprint 3 (s)	Sprint 4 (s)	Sprint 5 (s)	Sprint 6 (s)
Afonso Fonseca	43	3.48	3.58	3.36	3.34	3.43	3.44
André Branquinho	50	3.22	3.37	3.52	3.4	3.72	3.21
André Martins	53	3.37	3.2	3.42	3.44	3.5	3.47
Angelo Pais	72	3.07	2.95	3.26	3.2	3.18	3.03
Bernardo Rodrigues	70	3.32	3.19	3.16	3.27	3.42	2.95
Bruno Patricio	69	3.56	3.36	3.48	3.2	3.39	3.4
Bruno Simoes	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a
Diogo Costa	47	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a
Duarte Firmino	55	3.54	3.57	3.36	3.3	3.2	3.23
Henry Lima	69.5	3.33	3.25	3.1	3.09	3.23	2.95
João Teixeira	53	3.22	3.02	3.27	3.21	3.21	3.23
João Martins	60	3.36	3.31	3.34	3.26	3.29	3.41
João Caçador	46	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a
Manuel Vaz	68	3.12	3.22	3.31	3.35	3.4	3.45
Miguel Angelo	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a
Pedro Nabais	54	3.39	3.36	3.39	3.56	3.77	3.66
Ricardo Ribeiro	58	3.57	3.57	3.59	4.06	4.57	4.63
Salvador Alves	56	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a
Tiago Sequeira	54.5	3.73	3.42	3.39	3.89	3.6	3.67

Imagem 22 Resultados iniciais do teste “Pediatric RAST”

De seguida temos os resultados calculados relativamente à potência máxima, média, mínima e índice de fadiga do atleta.

Atleta	Potência máxima (Watts)	Potência mínima (Watts)	Potência média (Watts)	Índice fadiga (Watts/sec)
Afonso Fonseca	1414.7	1148	1299.9	12.879
André Branquinho	1851.8	1189.8	1573.2	32.386
André Martins	1981.4	1514.3	1660.6	22.895
Angelo Pais	3435.6	2545.8	2939.1	47.611
Bernardo Rodrigues	3340.2	2143.7	2606.4	61.963
Bruno Patricio	2579.5	1873.4	2167.8	34.629
Bruno Simoes	n/a	n/a	n/a	n/a
Diogo Costa	n/a	n/a	n/a	n/a
Duarte Firmino	2056.1	1480.8	1784.3	28.482
Henry Lima	3316.3	2305.6	2728.7	53.334
João Teixeira	2357.2	1856.8	2001.8	26.115
João Martins	2121.5	1853.6	1996	13.411
João Caçador	n/a	n/a	n/a	n/a
Manuel Vaz	2742.7	2028.6	2316.4	35.978
Miguel Angelo	n/a	n/a	n/a	n/a
Pedro Nabais	1743.9	1234.5	1531.6	24.104
Ricardo Ribeiro	1561.6	715.8	1196.8	35.253
Salvador Alves	n/a	n/a	n/a	n/a
Tiago Sequeira	1713.7	1134.2	1430.8	26.706

Imagem 23 Cálculos iniciais do teste "Pediatric RAST"

d. Teste da milha

O teste da milha foi desenvolvido por George et al (1993), e é utilizado como teste de esforço submáximo para estimar o $VO_2/\text{máx}$, sendo o teste alternativo para a avaliação da aptidão aeróbia (Fit Escola, 2017).

O teste consiste na realização de 1 milha (1609 m) no menor tempo possível.

Os resultados obtidos do teste da milha podem ser observados no quadro seguinte (para a realização deste teste não pudemos contar com a presença de três atletas devido a indisponibilidade):

Atleta	Teste da Milha (mins)	Idade	Peso (kg)	Altura (mts)	Fc Repouso (bpm)	Fc Max (bpm)	VO2max relativo (ml/kg/min)	Velocidade média (Km/h)
Afonso Fonseca	8.29	14	43	1.7	85	198.2	52.51	11.32
André Branquinho	8.39	14	50	1.62	72	198.2	48.57	11.10
André Martins	7.56	14	53	1.62	74	198.2	49.60	12.10
Angelo Pais	7.09	15	72	1.78	67	197.5	50.25	13.43
Bernardo Rodrigues	7.4	15	70	1.89	67	197.5	51.14	12.52
Bruno Patricio	8.59	15	69	1.75	76	197.5	45.05	10.69
Bruno Simoes	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a
Diogo Costa	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a
Duarte Firmino	8.13	15	55	1.76	80	197.5	51.03	11.68
Henry Lima	7.37	15	69.5	1.78	72	197.5	49.33	12.60
João Teixeira	8.09	14	53	1.72	60	198.2	49.37	11.78
João Martins	7.09	15	60	1.64	68	197.5	52.30	13.43
João Caçador	7.58	14	46	1.66	76	198.2	52.44	12.05
Manuel Vaz	7.5	15	68	1.71	72	197.5	47.54	12.26
Miguel Angelo	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a
Pedro Nabais	7.57	15	54	1.75	75	197.5	51.91	12.08
Ricardo Ribeiro	9.08	14	58	1.75	75	198.2	50.65	10.51
Salvador Alves	7.56	14	56	1.73	77	198.2	50.84	12.10
Tiago Sequeira	8.24	14	54.5	1.68	67	198.2	49.01	11.43

Imagem 24 Resultados iniciais do teste da milha

5.2.4 Testes de Aptidão Física intermédios

a. Teste de velocidade linear

Atleta	Sprint 1 intermédio (s)2	Sprint 2 intermédio (s)2	Velocidade 1 média intermédia (m/s) 2	Velocidade 2 média intermédia (m/s)2
Afonso Fonseca	n/a	n/a	n/a	n/a
André Branquinho	4.89	4.82	6.13	6.22
André Martins	4.73	4.81	6.34	6.24
Angelo Pais	n/a	n/a	n/a	n/a
Bernardo Rodrigues	4.78	4.64	6.28	6.47
Bruno Patricio	4.62	4.53	6.49	6.62
Duarte Simoes	4.12	4.33	7.28	6.93
Diogo Costa	4.89	4.90	6.13	6.12
Duarte Firmino	4.62	4.69	6.49	6.40
Henry Lima	4.63	4.99	6.48	6.01
João Teixeira	4.69	4.65	6.40	6.45
João Martins	4.79	4.76	6.26	6.30
João Caçador	4.67	4.68	6.42	6.41
Manuel Vaz	4.32	4.23	6.94	7.09
Miguel Angelo	5.00	5.06	6.00	5.93
Pedro Nabais	5.01	5.11	5.99	5.87
Ricardo Ribeiro	5.08	4.90	5.91	6.12
Salvador Alves	4.62	4.55	6.49	6.59
Tiago Sequeira	5.14	5.39	5.84	5.57

Imagem 25 Resultados intermédios do teste velocidade linear 30m

b. Teste de impulsão horizontal

Atleta	Tentativa 1 (mts)	Tentativa 2 (mts)
Afonso Fonseca	2.09	2.16
André Branquinho	2.02	1.98
André Martins	1.74	1.82
Angelo Pais	2.37	2.46
Bernardo Rodrigues	2.2	2.27
Bruno Patricio	1.6	2.02
Duarte Simoes	2.09	2.24
Diogo Costa	1.9	2
Duarte Firmino	2.01	2.16
Henry Lima	2.22	2.34
João Teixeira	2.2	2.35
João Martins	2.15	2.34
João Caçador	2.11	2.14
Manuel Vaz	2.14	2.14
Miguel Angelo	1.87	1.85
Pedro Nabais	1.98	1.97
Ricardo Ribeiro	1.87	2.05
Salvador Alves	2.24	2.09
Tiago Sequeira	1.77	1.82

***Imagem 26** Resultados intermédios do teste de impulsão horizontal*

c. Teste “*Pediatric RAST*”

Atleta	Potência máxima intermedia (Watts)	Potência mínima intermedia (Watts)	Potência média intermedia (Watts)	Índice fadiga intermedio (Watts/sec)
Afonso Fonseca	n/a	n/a	n/a	n/a
André Branquinho	3122	2138	2623	56.11
André Martins	3385	2284	2797	63.28
Angelo Pais	n/a	n/a	n/a	n/a
Bernardo Rodrigues	4450	3277	3902	69.1
Bruno Patricio	4523	3694	4101	49.13
Duarte Simoes	5340	2721	4050	160.31
Diogo Costa	2807	1829	2273	54.03
Duarte Firmino	3513	2704	3115	47.24
Henry Lima	n/a	n/a	n/a	n/a
João Teixeira	3840	2576	3258	76.37
João Martins	3734	2707	3175	59.04
João Caçador	2832	2358	2586	28.37
Manuel Vaz	5129	3400	4401	108.16
Miguel Angelo	3134	2665	2982	25.12
Pedro Nabais	n/a	n/a	n/a	n/a
Ricardo Ribeiro	3283	2816	3043	26.51
Salvador Alves	3531	2432	3078	64.15
Tiago Sequeira	2138	1789	1961	18.24

Imagem 27 Resultados intermédios do teste “Pediatric RAST”

d. Teste da milha

Atleta	Teste da Milha intermedio (mins)	Idade	Peso intermedio (kg)	Altura intermedia (mts)	Fc Repouso intermedia (bpm)	Fc Max (bpm)	VO2max relativo intermedio (ml/kg/min)	Velocidade média intermedia (Km/h)
Afonso Fonseca	8:15	14	48.5	1.68	71	198,2	51.20	11.63
André Branquinho	7:31	14	56.2	1.65	72	198,2	50.53	12.77
André Martins	7:48	14	57.5	1.64	74	198,2	49.00	12.30
Angelo Pais	6:37	15	63.95	1.74	69	197,5	53.58	14.50
Bernardo Rodrigues	7:17	15	71.95	1.94	69	197,5	52.81	13.18
Bruno Patricio	9:09	15	74.3	1.77	74	197,5	43.68	10.49
Duarte Simoes	n/a	15	n/a	1.73	n/a	n/a	n/a	n/a
Diogo Costa	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a
Duarte Firmino	7:28	15	60.85	1.77	77	197,5	51.93	12.86
Henry Lima	n/a	15	70,7	1,79	70	197,5	n/a	n/a
João Teixeira	7:40	14	56.8	1.72	65	198,2	51.26	12.52
João Martins	6:15	15	62.75	1.73	63	197,5	55.19	15.36
João Caçador	6:25	14	47.9	1.67	73	198,2	57.48	14.96
Manuel Vaz	9:17	15	70.3	1.72	71	197,5	43.35	10.34
Miguel Angelo	9:42	15	73.3	1.66	76	197,5	40.15	9.89
Pedro Nabais	6:14	15	59.6	1.77	75	197,5	56.89	15.40
Ricardo Ribeiro	8:28	14	62.7	1.77	76	198,2	48.23	11.33
Salvador Alves	7:49	14	64	1,72	77	198,2	48.74	12.28
Tiago Sequeira	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a	n/a

Imagem 28 Resultados intermédios do teste da milha

5.2.5 Avaliação Individual Técnico-Tática e Socio-afetivo inicial

Foi efetuada uma análise através de observação de aspetos técnico-táticos e sobre aspetos socio-afetivos usando uma escala definida pelo clube com os seguintes parâmetros de avaliação relativamente às variáveis psicológicas e qualidades físicas:

1. Pouco pertinente
2. Razoavelmente pertinente
3. Pertinente
4. Extremamente pertinente

Foram ainda avaliados os parâmetros relativamente as ações técnicas individuais (ofensivas e defensivas) e ações técnico-táticas coletivas. Para os parâmetros atrás descritos foi utilizada a seguinte escala:

- **Não introdutório (Ni):** pressupõe, de certa forma, a impossibilidade de serem trabalhados e desenvolvidos os conteúdos em causa por razões de inadequação ao escalão em questão
- **Introdutório (I):** demonstra a intenção de realizar as ações técnicas referidas, utilizando uma técnica rudimentar com pouca funcionalidade (poucas vezes atinge o objetivo)
- **Elementar (E):** demonstra a intenção na realização das ações técnicas, com uma técnica que é funcional, mas que apresenta algumas deficiências e pouca eficiência (atinge o objetivo algumas vezes)
- **Avançado (A):** demonstra a intenção na realização das ações técnicas, com uma técnica que é funcional e bastante eficiente. Para além de atingir o objetivo realiza a ação de forma rentável a nível energético (atinge o objetivo quase sempre)

O ultimo aspeto avaliado foi o aspeto relacionado com os princípios específicos do futebol. Para os parâmetros atrás descritos foi utilizada a seguinte escala:

- **Não introdutório (Ni):** pressupõe, de certa forma, a impossibilidade de serem trabalhados e desenvolvidos os conteúdos em causa por razões de inadequação ao escalão em questão
- **Introdutório (I):** demonstra a intenção de realizar as ações técnicas referidas, utilizando uma técnica rudimentar com pouca funcionalidade (poucas vezes atinge o objetivo)
- **Elementar (E):** demonstra a intenção na realização das ações técnicas, com uma técnica que é funcional, mas que apresenta algumas deficiências e pouca eficiência (atinge o objetivo algumas vezes)

- **Avançado (A):** demonstra a intenção na realização das ações técnicas, com uma técnica que é funcional e bastante eficiente. Para além de atingir o objetivo realiza a ação de forma rentável a nível energético (atinge o objetivo quase sempre)



Ficha de Avaliação Individual Jogador - Época 2018/2019

Escola de Futebol Os Belenenses - Odivelas

Avaliação Inicial



Nome: Afonso Fonseca

Peso: 43kg

Data Nascimento: 15/04/2004

Altura: 1,70m

Escalão: Iniciados

IMC: 14,88

Pé Dominante: Direito

FCrep: 85bpm

Posição: Defesa Direito/ Defesa Esquerdo

Avaliação do Processo de Formação

Variáveis Psicológicas (1-4)		Qualidades Físicas (1-4)		Ações Técnicas Ind. (N.I., I., E., A.)		Princípios Específicos (N.I., I., E., A.)		Ações Téc-Tát. Col. (N.I., I., E., A.)		
Responsabilidade	2	Controlo Motor	2	Ofensivas		Ofensivos		Ofensivas		
Postura no Treino	3	Percepção/Orientação	2	Passe Curto	E	Progressão/Penetração	E	Desmarcações	I	
Relações Interpessoais (Treinadores)	3	Técnica de Corrida	2	Passe Longo	I	Cobertura Ofensiva	I	Desdobramentos Of.	I	
		Equilíbrio	2	Receção de Bola	E	Mobilidade	I	Combinações Diretas (1-2)	I	
Relações Interpessoais (Colegas)	3	Noção de Ritmo	2	Condução de Bola	E	Espaço	I	Temporização	I	
		Força Explosiva	3	Drible em Aceleração	E	Defensivos		Esquemas Táticos Of.	I	
Atenção	2	Agilidade	3	Velocidade de Execução do Drible	E	Contenção	E	Defensivos		
Equilíbrio Emocional	3	Velocidade	3	"Atacar" a bola		I	Cobertura Defensiva	E	Marcação	E
Atitude Competitiva	4	Deslocamento			Remate	I	Equilíbrio	E	Compensações	E
Agressividade	4	Vel. Máxima	3	Cabeceamento Ofensivo	I		Concentração	I	Dobras	E
Comunicação	2	Potência Anaerobia	4	Cruzamento	I		Temporização	I		
Superação	3	Aptidão Aeróbia	4	Penaltis	I		Esquemas Táticos Def.	I		
Companheirismo	2	Capacidade de Choque	2	Cantos	I		Considerações Gerais: O Afonso Fonseca é um exemplo para todos os colegas no que concerne ao empenho e atitude. Contudo, é um jovem que facilmente se distrai, perde a atenção.			
Lidar com a Pressão	3		Livres	I						
Atitude em Relação às Normas e Regras	4		Defensivas							
			Desarme	I						
Promove Êxito dos Colegas	1		Interceção	I						
			Antecipação	I						
			"Carga de Ombro"	I						
			"Carrinho"	I						
			Cabeceamento Defensivo	I						
			Defesa nos Cantos e Livres	I						

Imagem 29 Avaliação inicial Afonso Fonseca

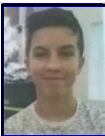

Ficha de Avaliação Individual Jogador - Época 2018/2019		Escola de Futebol Os Belenenses - Odivelas	
			
Avaliação Inicial			
Nome: André Branquinho Data Nascimento: 03/08/2004 Escalão: Iniciados Pé Dominante: Esquerdo Posição: Guarda-Redes		Peso: 50kg Altura: 1,62m IMC: 19,05 FCrep: 72bpm	
Avaliação do Processo de Formação			
Variáveis Psicológicas (1-4) Responsabilidade 3 Postura no Treino 4 Relações Interpessoais (Treinadores) 4 Relações Interpessoais (Colegas) 3 Atenção 4 Equilíbrio Emocional 3 Atitude Competitiva 3 Agressividade 3 Comunicação 2 Superação 3 Companheirismo 3 Lidar com a Pressão 3 Atitude em Relação às Normas e Regras 4 Promove Êxito dos Colegas 2 Considerações Gerais:		Qualidades Físicas (1-4) Controlo Motor 3 Perceção/Orientação 3 Técnica de Corrida 3 Equilíbrio Força Explosiva 3 Agilidade 3 Velocidade de Deslocamento 2 Vel. Máxima 2 Potência Anaerobia 2 Aptidão Aeróbia 3 Capacidade de Choque 3 Considerações Gerais:	Ações Técnicas Ind. GR (N.I., I., E., A.) Posicionamento E Receção Alta E Receção Média E Receção Baixa E Receção em Queda E Saídas E Reposição com Pé E Reposição com Mão I Duelos 1 v 1 E Cruzamentos I Fora dos Postes E Entre os Postes E Orientação da Barreira E Considerações Gerais: O André Branquinho é um atleta que executa estas ações de forma aceitável, mostrando sempre empenho na tarefa. Embora, tem como obstáculo a sua altura, que o dificulta em ações sobretudo do jogo aéreo.

Imagem 30 Avaliação inicial André Branquinho

Ficha de Avaliação Individual Jogador - Época 2018/2019									
Escola de Futebol Os Belenenses - Odivelas									
Avaliação Inicial									
Nome: André Martins		Peso: 53kg							
Data Nascimento: 26/06/2004		Altura: 1,62m							
Escalão: Iniciados		IMC: 20,20							
Pé Dominante: Direito		FCrep: 74bpm							
Posição: Médio Ofensivo/ Médio Centro/ Extremo Direito									
Avaliação do Processo de Formação									
Variáveis Psicológicas (1-4)		Qualidades Físicas (1-4)		Ações Técnicas Ind. (N.I., I., E., A.)		Princípios Específicos (N.I., I., E., A.)		Ações Téc-Tát. Col. (N.I., I., E., A.)	
Responsabilidade	4	Controlo Motor	3	Ofensivas		Ofensivos		Ofensivas	
Postura no Treino	4	Perceção/Orientação	3	Passe Curto	A	Progressão/Penetração	A	Desmarcações	E
Relações Interpessoais (Treinadores)	3	Técnica de Corrida	3	Passe Longo	A	Cobertura Ofensiva	E	Desdobramentos Of.	E
Relações Interpessoais (Colegas)	3	Equilíbrio	3	Receção de Bola	E	Mobilidade	E	Combinações Diretas (1-2)	E
Atenção	4	Noção de Ritmo	3	Condução de Bola	E	Espaço	E	Temporização	E
Equilíbrio Emocional	3	Força Explosiva	2	Drible em Aceleração	E	Defensivos		Defensivos	
Atitude Competitiva	3	Agilidade	3	Velocidade de Execução do Drible	E	Contenção	E	Esquemas Táticos Of.	I
Agressividade	4	Velocidade	3	"Atacar" a bola	E	Cobertura Defensiva	E	Marcação	E
Comunicação	1	Deslocamento	3	Remate	E	Equilíbrio	E	Compensações	E
Superação	3	Vel. Máxima	3	Cabeceamento Ofensivo	I	Concentração	E	Dobras	E
Companheirismo	3	Potência Anaerobia	3	Cruzamento	E	Considerações Gerais: O André Martins é um jovem atleta que poderá ser descrito como o "faz tudo"! O André em todas as posições que joga, consegue aplicar qualidade, empenho, dedicação e sobretudo intensidade. É um exemplo de força de vontade e entrega/ esforço.			
Lidar com a Pressão	3	Aptidão Aeróbia	3	Penaltis	E				
Atitude em Relação às Normas e Regras	4	Capacidade de Choque	4	Cantos	E				
Promove Êxito dos Colegas	1			Livres	E				
				Defensivas					
				Desarme	E				
				Interceção	E				
				Antecipação	E				
				"Carga de Ombro"	E				
				"Carrinho"	E				
				Cabeceamento Defensivo	I				
				Defesa nos Cantos e Livres	I				

Imagem 31 Avaliação inicial André Martins







<div>  <div> Ficha de Avaliação Individual Jogador - Época 2018/2019 Escola de Futebol Os Belenenses - Odivelas Avaliação Inicial </div>  </div>											
Nome: Ângelo Pais Data Nascimento: 16/02/2003 Escalão: Juvenis Pé Dominante: Esquerdo Posição: Defesa Central/ Defesa Esquerdo					Peso: 72kg Altura: 1,78m IMC: 22,72 FCrep: 67bpm						
Avaliação do Processo de Formação											
Variáveis Psicológicas (1-4)		Qualidades Físicas (1-4)		Ações Técnicas Ind. (N.I., I., E., A.)		Princípios Específicos (N.I., I., E., A.)		Ações Téc-Tát. Col. (N.I., I., E., A.)			
Responsabilidade	3	Controlo Motor	4	Ofensivas		Ofensivos		Ofensivas			
Postura no Treino	4	Perceção/Orientação	3	Passe Curto	E	Progressão/Penetração	E	Desmarcações	E		
Relações Interpessoais (Treinadores)	3	Técnica de Corrida	4	Passe Longo	A	Cobertura Ofensiva	E	Desdobramentos Of.	I		
Relações Interpessoais (Colegas)	3	Equilíbrio	4	Receção de Bola	E	Mobilidade	I	Combinações Diretas (1-1)	I		
Atenção	4	Noção de Ritmo	2	Condução de Bola	E	Espaço	I	Temporização	I		
Equilíbrio Emocional	3	Força Explosiva	4	Drible em Aceleração	E	Defensivos		Esquemas Táticos Of.	I		
Atitude Competitiva	3	Agilidade	4	Velocidade de Execução do Drible	E	Contenção	A	Defensivos			
Agressividade	4	Velocidade	4	"Atacar" a bola	E	Cobertura Defensiva	E	Marcação	A		
Comunicação	2	Deslocamento	4	Remate	E	Equilíbrio	E	Compensações	E		
Superação	3	Vel. Máxima	4	Cabeceamento Ofensivo	I	Concentração	E	Dobras	A		
Companheirismo	3	Potência Anaerobia	3	Cruzamento	E			Temporização	I		
Lidar com a Pressão	3	Aptidão Aeróbia	4	Penaltis	E			Esquemas Táticos Def.	I		
Atitude em Relação às Normas e Regras	4	Capacidade de Choque	4	Cantos	E			Considerações Gerais: O Ângelo Pais é uma tremenda força da natureza, em relação aos seus pares. Demonstra altos níveis de força relativamente aos outros jovens da mesma idade. Apenas necessita de saber gerir melhor o ritmo do seu esforço, e com isso conseguirá melhorar os seus níveis de desempenho tanto em treino como em jogo.			
Promove Êxito dos Colegas	2			Livres	E						
				Defensivas							
				Desarme	A						
				Interceção	A						
				Antecipação	A						
				"Carga de Ombro"	A						
				"Carrinho"	E						
				Cabeceamento Defensivo	I						
		Defesa nos Cantos e Livres	I								

Imagem 32 Avaliação inicial Angelo Pais

		Ficha de Avaliação Individual Jogador - Época 2018/2019															
Escola de Futebol Os Belenenses - Odivelas																	
Avaliação Inicial																	
Nome: Bernardo Rodrigues						Peso: 70kg											
Data Nascimento: 26/08/2003						Altura: 1,89m											
Escalão: Juvenis						IMC: 19,60											
Pé Dominante: Direito						FCrep: 67 bpm											
Posição: Avançado																	
Avaliação do Processo de Formação																	
Variáveis Psicológicas (1-4)			Qualidades Físicas (1-4)			Ações Técnicas Ind. (N.I., I., E., A.)				Princípios Específicos (N.I., I., E., A.)				Ações Téc-Tát. Col. (N.I., I., E., A.)			
Responsabilidade 3			Controlo Motor 4			Ofensivas				Ofensivos				Ofensivas			
Postura no Treino 3			Perceção/Orientação 3			Passe Curto E				Progressão/Penetração E				Desmarcações E			
Relações Interpessoais (Treinadores) 3			Técnica de Corrida 3			Passe Longo E				Cobertura Ofensiva E				Desdobramentos Of. E			
Relações Interpessoais (Colegas) 2			Equilíbrio 3			Receção de Bola E				Mobilidade E				Combinações Diretas (N.I.-I) E			
			Noção de Ritmo 3			Condução de Bola E				Espaço E				Temporização I			
Atenção 3			Força Explosiva 4			Drible em Aceleração E				Defensivos				Esquemas Táticos Of. I			
Equilíbrio Emocional 1			Agilidade 3			Velocidade de Execução do Drible E				Contenção N.I.				Defensivos			
Atitude Competitiva 1			Velocidade 4			"Atacar" a bola E				Cobertura Defensiva N.I.				Marcação I			
Agressividade 1			Deslocamento 4			Remate E				Equilíbrio N.I.				Compensações I			
Comunicação 2			Vel. Máxima 4			Cabeceamento Ofensivo I				Concentração N.I.				Dobras I			
Superação 1			Potência Anaerobia 2			Cruzamento E								Temporização I			
Companheirismo 3			Aptidão Aeróbia 4			Penaltis E								Esquemas Táticos Def. I			
Lidar com a Pressão 1			Capacidade de Choque 3			Cantos E								Considerações Gerais: O Bernardo Rodrigues é o chamado "jogador de treino". consegue executar quase na perfeição nos treinos, apresentando elevados níveis de criatividade, contudo em competição o Bernardo ainda não é capaz de ultrapassar o obstáculo da "ansiedade".			
Atitude em Relação às Normas e Regras 3						Livres E											
Promove Êxito dos Colegas 2						Defensivas											
						Desarme I											
						Interceção I											
						Antecipação I											
						"Carga de Ombro" I											
						"Carrinho" I											
						Cabeceamento Defensivo I											
						Defesa nos Cantos e Livres I											



Ficha de Avaliação Individual Jogador - Época 2018/2019
Escola de Futebol Os Belenenses - Odivelas
Avaliação Inicial



Nome: Bruno Patrício
Data Nascimento: 12/11/2004
Escalão: Juvenis
Pé Dominante: Direito
Posição: Defesa Central

Peso: 69kg
Altura: 1,75m
IMC: 22,53
FCrep: 76bpm

Avaliação do Processo de Formação											
Variáveis Psicológicas (1-4)		Qualidades Físicas (1-4)		Ações Técnicas Ind. (N.I., I., E., A.)		Princípios Específicos (N.I., I., E., A.)		Ações Téc-Tát. Col. (N.I., I., E., A.)			
Responsabilidade	3	Controlo Motor	2	Ofensivas		Ofensivos		Ofensivas			
Postura no Treino	3	Percepção/Orientação	3	Passe Curto	E	Progressão/Penetração	I	Desmarcações	N.I.		
Relações Interpessoais (Treinadores)	3	Técnica de Corrida	2	Passe Longo	I	Cobertura Ofensiva	I	Desdobramentos Of.	N.I.		
Relações Interpessoais (Colegas)	3	Equilíbrio	3	Receção de Bola	I	Mobilidade	N.I.	Combinações Diretas (N.I.-I)	N.I.		
		Noção de Ritmo	3	Condução de Bola	I	Espaço	N.I.	Temporização	N.I.		
		Força Explosiva		Drible em Aceleração	I	Defensivos		Esquemas Táticos Of.	N.I.		
Atenção	3	Agilidade	2	Velocidade de Execução do Drible	I	Contenção	E	Defensivos			
Equilíbrio Emocional	3	Velocidade	3	"Atacar" a bola	I	Cobertura Defensiva	E	Marcação	E		
Atitude Competitiva	3	Deslocamento		Remate	I	Equilíbrio	E	Compensações	E		
Agressividade	3	Vel. Máxima	3	Cabeceamento Ofensivo	I	Concentração	E	Dobras	E		
Comunicação	4	Potência Anaerobia	2	Cruzamento	N.I.			Temporização	I		
Superação	3	Aptidão Aeróbia	3	Penaltis	I			Esquemas Táticos Def.	I		
Companheirismo	3	Capacidade de Choque	3	Cantos	N.I.			Considerações Gerais: O Bruno Patrício aplica tudo o que lhe pedido, tentando sempre dar o seu máximo em prol do coletivo, demonstra indícios de solidariedade aceitáveis, embora a sua compleição física não o ajudem a dar aquilo que o Bruno quer dar fisicamente, ou seja, no seu íntimo ele sabe que sendo mais leve, conseguiria aumentar a sua performance física.			
Lidar com a Pressão	3			Livres	N.I.						
Atitude em Relação às Normas e Regras	3			Defensivas							
				Desarme	E						
Promove Êxito dos Colegas	2			Interceção	E						
				Antecipação	E						
				"Carga de Ombro"	E						
				"Carrinho"	I						
				Cabeceamento Defensivo	I						
				Defesa nos Cantos e Livres	I						

Imagem 34 Avaliação inicial Bruno Patrício



Ficha de Avaliação Individual Jogador - Época 2018/2019

Escola de Futebol Os Belenenses - Odivelas

Avaliação Inicial



Nome: Diogo Costa

Peso: 47kg

Data Nascimento: 14/08/2004

Altura: 1,63m

Escalão: Iniciados

IMC: 17,69

Pé Dominante: Direito

FCrep: 73bpm

Posição: Avançado

Avaliação do Processo de Formação

Variáveis Psicológicas (1-4)		Qualidades Físicas (1-4)		Ações Técnicas Ind. (N.I., I., E., A.)		Princípios Específicos (N.I., I., E., A.)		Ações Téc-Tát. Col. (N.I., I., E., A.)	
Responsabilidade	3	Controlo Motor	2	Ofensivas		Ofensivos		Ofensivas	
Postura no Treino	4	Perceção/Orientação	2	Passe Curto	N.I.	Progressão/Penetração	I	Desmarcações	I
Relações Interpessoais (Treinadores)	3	Técnica de Corrida	2	Passe Longo	N.I.	Cobertura Ofensiva	I	Desdobramentos Of.	N.I.
Relações Interpessoais (Colegas)	3	Equilíbrio	2	Receção de Bola	N.I.	Mobilidade	N.I.	Combinações Diretas (1-2)	N.I.
		Noção de Ritmo	2	Condução de Bola	I	Espaço	N.I.	Temporização	N.I.
		Força Explosiva	2	Drible em Aceleração	I	Defensivos		Esquemas Táticos Of.	N.I.
Atenção	4	Agilidade	2	Velocidade de Execução do Drible	I	Contenção	I	Defensivos	
Equilíbrio Emocional	3	Velocidade		"Atacar" a bola	I	Cobertura Defensiva	N.I.	Marcação	N.I.
Atitude Competitiva	3	Deslocamento		Remate	I	Equilíbrio	N.I.	Compensações	N.I.
Agressividade	4	Vel. Máxima		Cabeceamento Ofensivo	I	Concentração	N.I.	Dobras	N.I.
Comunicação	1	Potência Anaerobia		Cruzamento	I			Temporização	N.I.
Superação	3	Aptidão Aeróbia		Penaltis	I			Esquemas Táticos Def.	N.I.
Companheirismo	3	Capacidade de Choque	2	Cantos	I			Considerações Gerais: O Diogo Costa é sem dúvida um dos atletas que melhor aplica aquilo que lhe é solicitado. Pensa e aplica dentro das suas capacidades, e demonstra sempre atitude/intensidade em qualquer momento do treino/jogo, apesar das suas dificuldades. Deve continuar com a sua forma de trabalhar, sempre dedicado, sempre empenhado e sempre motivado, apenas com esta mentalidade se consegue “vencer” no desporto, e na vida. Um exemplo!	
Lidar com a Pressão	3		Livres	I					
Atitude em Relação às Normas e Regras	4		Defensivas						
Promove Êxito dos Colegas	1		Desarme	I					
			Interceção	I					
			Antecipação	I					
			"Carga de Ombro"	I					
			"Carrinho"	I					
			Cabeceamento Defensivo	I					
			Defesa nos Cantos e Livres	I					

Imagem 35 Avaliação inicial Diogo Costa



Ficha de Avaliação Individual Jogador - Época 2018/2019

Escola de Futebol Os Belenenses - Odivelas

Avaliação Inicial



Nome: Duarte Firmino

Peso: 55kg

Data Nascimento: 01/08/2003

Altura: 1,76m

Escalão: Juvenis

IMC: 17,76

Pé Dominante: Direito

FCrep: 80bpm

Posição: Médio Centro/ Extremo

Avaliação do Processo de Formação

Variáveis Psicológicas (1-4)		Qualidades Físicas (1-4)		Ações Técnicas Ind. (N.I., I., E, A.)		Princípios Específicos (N.I., I., E, A.)		Ações Téc-Tát. Col. (N.I., I., E, A.)	
Responsabilidade	2	Controlo Motor	3	Ofensivas		Ofensivos		Ofensivas	
Postura no Treino	2	Percepção/Orientação	3	Passe Curto	E	Progressão/Penetração	E	Desmarcações	E
Relações Interpessoais (Treinadores)	3	Técnica de Corrida	3	Passe Longo	E	Cobertura Ofensiva	E	Desdobramentos Of.	I
		Equilíbrio	3	Receção de Bola	E	Mobilidade	I	Combinações Diretas (1-1)	I
Relações Interpessoais (Colegas)	3	Noção de Ritmo	3	Condução de Bola	E	Espaço	I	Temporização	I
		Força Explosiva	3	Drible em Aceleração	E	Defensivos		Esquemas Táticos Of.	I
Atenção	2	Agilidade	3	Velocidade de Execução do Drible	E	Contenção	E	Defensivos	
Equilíbrio Emocional	2	Velocidade	2			Cobertura Defensiva	I	Marcação	I
Atitude Competitiva	2	Deslocamento		"Atacar" a bola	I	Equilíbrio	I	Compensações	I
Agressividade	2	Vel. Máxima	2	Remate	E	Concentração	I	Dobras	I
Comunicação	2	Potência Anaerobia	3	Cabeceamento Ofensivo	I			Temporização	I
Superação	2	Aptidão Aeróbia	4	Cruzamento	E			Esquemas Táticos Def.	I
Companheirismo	3	Capacidade de Choque	3	Penaltis	E			Considerações Gerais: O Duarte Firmino apresenta elevados indices de egocentrismo, e de certa forma vaidade, que o ajudam negativamente no seu fraco desempenho demonstrando diariamente, quer seja no treino ou no jogo. Tem características que mais nenhum colega possui, nomeadamente no capítulo do passe, embora precisa de perder a ideia de que já é uma “superestrela” do futebol, para mostrar realmente as suas qualidades.	
Lidar com a Pressão	2			Cantos	E				
Atitude em Relação às Normas e Regras	2			Livres	E				
			Defensivas						
Promove Êxito dos Colegas	2			Desarme	I				
				Interceção	I				
				Antecipação	I				
				"Carga de Ombro"	I				
				"Carrinho"	I				
				Cabeceamento Defensivo	I				
				Defesa nos Cantos e Livres	I				

Imagem 36 Avaliação inicial Duarte Firmino

Ficha de Avaliação Individual Jogador - Época 2018/2019									
Escola de Futebol Os Belenenses - Odivelas									
Avaliação Inicial									
Nome: Duarte Simões "Dudu"					Peso: 00kg				
Data Nascimento: 30/01/2003					Altura: 000m				
Escalão: Juvenis					IMC: 000				
Pé Dominante: Direito					FCrep: 00bpm				
Posição: Extremo/ Avançado									
Avaliação do Processo de Formação									
Variáveis Psicológicas (1-4)		Qualidades Físicas (1-4)		Ações Técnicas Ind. (N.I., I., E., A.)		Princípios Específicos (N.I., I., E., A.)		Ações Téc-Tát. Col. (N.I., I., E., A.)	
Responsabilidade	2	Controlo Motor	3	Ofensivas		Ofensivas		Ofensivas	
Postura no Treino	3	Perceção/Orientação	3	Passe Curto	E	Progressão/Penetração	E	Desmarcações	E
Relações Interpessoais (Treinadores)	3	Técnica de Corrida	3	Passe Longo	I	Cobertura Ofensiva	I	Desdobramentos Of.	I
Relações Interpessoais (Colegas)	2	Equilíbrio	3	Receção de Bola	E	Mobilidade	I	Combinações Diretas (1-1)	I
Atenção	3	Noção de Ritmo	3	Condução de Bola	I	Espaço	I	Temporização	I
Equilíbrio Emocional	1	Força Explosiva		Drible em Aceleração	E	Defensivos		Esquemas Táticos Of.	I
Atitude Competitiva	3	Agilidade	3	Velocidade de Execução do Drible	I	Contenção	E	Defensivos	
Agressividade	4	Velocidade		"Atacar" a bola	E	Cobertura Defensiva	I	Marcação	I
Comunicação	2	Deslocamento		Remate	I	Equilíbrio	I	Compensações	I
Superação	3	Vel. Máxima		Cabeceamento Ofensivo	I	Concentração	I	Dobras	I
Companheirismo	2	Potência Anaerobia		Cruzamento	I			Temporização	I
Lidar com a Pressão	2	Aptidão Aeróbia		Penaltis	I			Esquemas Táticos Def.	I
Atitude em Relação às Normas e Regras	2	Capacidade de Choque	3	Cantos	I			Considerações Gerais: O Duarte Simões é um jovem que apresenta atitudes com alguma agressividade quer seja para os colegas da equipa, ou adversários. Tem uma vontade enorme de aprender, embora cognitivamente tenha alguma dificuldade em perceber aquilo que lhe é proposto.	
Promove Êxito dos Colegas	2			Livres	I				
				Defensivas					
				Desarme	E				
				Interceção	I				
				Antecipação	I				
				"Carga de Ombro"	E				
				"Carrinho"	I				
				Cabeceamento Defensivo	I				
				Defesa nos Cantos e Livres	I				

Imagem 37 Avaliação inicial Duarte Simões

Ficha de Avaliação Individual Jogador - Época 2018/2019									
Escola de Futebol Os Belenenses - Odivelas									
Avaliação Inicial									
Nome: Henry Lima		Peso: 69,5kg							
Data Nascimento: 01/07/2003		Altura: 1,78m							
Escalão: Juvenis		IMC: 21,94							
Pé Dominante: Direito		FCrep: 72bpm							
Posição: Extremo/ Avançado									
Avaliação do Processo de Formação									
Variáveis Psicológicas (1-4)		Qualidades Físicas (1-4)		Ações Técnicas Ind. (N.I., I., E., A.)		Princípios Específicos (N.I., I., E., A.)		Ações Téc-Tát. Col. (N.I., I., E., A.)	
Responsabilidade	3	Controlo Motor	4	Ofensivas		Ofensivos		Ofensivas	
Postura no Treino	3	Perceção/Orientação	3	Passe Curto	E	Progressão/Penetração	E	Desmarcações	E
Relações Interpessoais (Treinadores)	4	Técnica de Corrida	4	Passe Longo	E	Cobertura Ofensiva	E	Desdobramentos Of.	E
Relações Interpessoais (Colegas)	4	Equilíbrio	4	Receção de Bola	E	Mobilidade	E	Combinações Diretas (1-1)	E
Atenção	3	Noção de Ritmo	3	Condução de Bola	A	Espaço	E	Temporização	I
Equilíbrio Emocional	2	Força Explosiva	4	Drible em Aceleração	A	Defensivos		Esquemas Táticos Of.	E
Atitude Competitiva	3	Agilidade	4	Velocidade de Execução do Drible	A	Contenção	E	Defensivos	
Agressividade	3	Velocidade	4	"Atacar" a bola	E	Cobertura Defensiva	I	Marcação	I
Comunicação	2	Deslocamento	3	Remate	E	Equilíbrio	I	Compensações	I
Superação	3	Vel. Máxima	4	Cabeceamento Ofensivo	I	Concentração	I	Dobras	I
Companheirismo	3	Potência Anaerobia	2	Cruzamento	E			Temporização	I
Lidar com a Pressão	3	Aptidão Aeróbia	3	Penaltis	E			Esquemas Táticos Def.	I
Atitude em Relação às Normas e Regras	3	Capacidade de Choque	4	Cantos	E			<p>Considerações Gerais: O Henry Lima é provavelmente o único jogador do plantel com as suas características, explosivo, rápido, irreverente, porém o Henry apresenta uma irregularidade em competição muito elevada. É mais um jogador que em treino é capaz de um empenho perfeito, em jogo acusa demasiadamente a pressão da competição.</p>	
Promove Êxito dos Colegas	2			Livres	E				
				Defensivas					
				Desarme	E				
				Interceção	I				
				Antecipação	I				
				"Carga de Ombro"	E				
				"Carrinho"	I				
				Cabeceamento Defensivo	I				
				Defesa nos Cantos e Livres	I				

Imagem 38 Avaliação inicial Henry Lima

Ficha de Avaliação Individual Jogador - Época 2018/2019									
Escola de Futebol Os Belenenses - Odivelas									
Avaliação Inicial									
Nome: João Caçador		Peso: 46kg							
Data Nascimento: 25/05/2004		Altura: 1,66m							
Escalão: Iniciados		IMC: 16,69							
Pé Dominante: Direito		FCrep: 76bpm							
Posição: Defesa Direito/ Defesa Esquerdo									
Avaliação do Processo de Formação									
Variáveis Psicológicas (1-4)		Qualidades Físicas (1-4)		Ações Técnicas Ind. (N.I., I., E., A.)		Princípios Específicos (N.I., I., E., A.)		Ações Téc-Tát. Col. (N.I., I., E., A.)	
Responsabilidade	3	Controlo Motor	3	Ofensivas		Ofensivas		Ofensivas	
Postura no Treino	4	Perceção/Orientação	3	Passe Curto	E	Progressão/Penetração	E	Desmarcações	I
Relações Interpessoais (Treinadores)	3	Técnica de Corrida	3	Passe Longo	E	Cobertura Ofensiva	E	Desdobramentos Of.	I
Relações Interpessoais (Colegas)	3	Equilíbrio	3	Receção de Bola	E	Mobilidade	I	Combinações Diretas (1-1)	I
Atenção	4	Noção de Ritmo	3	Condução de Bola	E	Espaço	I	Temporização	I
Equilíbrio Emocional	3	Força Explosiva	3	Drible em Aceleração	I	Defensivos		Esquemas Táticos Of.	I
Atitude Competitiva	3	Agilidade	3	Velocidade de Execução do Drible	I	Contenção	E	Defensivos	
Agressividade	3	Velocidade		"Atacar" a bola	E	Cobertura Defensiva	E	Marcação	E
Comunicação	2	Deslocamento		Remate	E	Equilíbrio	E	Compensações	E
Superação	3	Vel. Máxima		Cabeceamento Ofensivo	I	Concentração	E	Dobras	E
Companheirismo	3	Potência Anaerobia		Cruzamento	I	Considerações Gerais: O João Caçador é um dos bons exemplos que independentemente da posição, a entrega em campo terá que ser sempre total. O João consegue aliar as suas melhores capacidades, aquilo que cada posição de campo exige.			
Lidar com a Pressão	3	Aptidão Aeróbia	4	Penaltis	E				
Atitude em Relação às Normas e Regras	4	Capacidade de Choque	3	Cantos	I				
Promove Êxito dos Colegas	2			Livres	I				
				Defensivas					
				Desarme	E				
				Interceção	E				
				Antecipação	E				
				"Carga de Ombro"	E				
				"Carrinho"	I				
				Cabeceamento Defensivo	I				
				Defesa nos Cantos e Livres	I				

Imagem 39 Avaliação inicial João Caçador

Ficha de Avaliação Individual Jogador - Época 2018/2019									
Escola de Futebol Os Belenenses - Odivelas									
Avaliação Inicial									
Nome: João Martins		Peso: 60kg							
Data Nascimento: 26/08/2003		Altura: 1,64m							
Escalão: Juvenis		IMC: 22,31							
Pé Dominante: Direito		FCrep: 68bpm							
Posição: Médio Defensivo									
Avaliação do Processo de Formação									
Variáveis Psicológicas (1-4)		Qualidades Físicas (1-4)		Ações Técnicas Ind. (N.I., I., E., A.)		Princípios Específicos (N.I., I., E., A.)		Ações Téc-Tát. Col. (N.I., I., E., A.)	
Responsabilidade	3	Controlo Motor	3	Ofensivas		Ofensivas		Ofensivas	
Postura no Treino	3	Perceção/Orientação	3	Passe Curto	E	Progressão/Penetração	E	Desmarcações	I
Relações Interpessoais (Treinadores)	4	Técnica de Corrida	3	Passe Longo	E	Cobertura Ofensiva	E	Desdobramentos Of.	I
Relações Interpessoais (Colegas)	3	Equilíbrio	4	Receção de Bola	E	Mobilidade	I	Combinações Diretas (1-1)	E
Atenção	3	Noção de Ritmo	3	Condução de Bola	E	Espaço	I	Temporização	I
Equilíbrio Emocional	3	Força Explosiva	4	Drible em Aceleração	E	Defensivos		Esquemas Táticos Of.	I
Atitude Competitiva	4	Agilidade	3	Velocidade de Execução do Drible	E	Contenção	A	Defensivos	
Agressividade	4	Velocidade	3	"Atacar" a bola	E	Cobertura Defensiva	E	Marcação	A
Comunicação	4	Deslocamento	3	Remate	E	Equilíbrio	E	Compensações	E
Superação	3	Vel. Máxima	3	Cabeceamento Ofensivo	N.I.	Concentração	E	Dobras	A
Companheirismo	3	Potência Anaerobia	4	Cruzamento	I			Temporização	E
Lidar com a Pressão	3	Aptidão Aeróbia	4	Penaltis	E			Esquemas Táticos Def.	I
Atitude em Relação às Normas e Regras	3	Capacidade de Choque	4	Cantos	E			Considerações Gerais: O João Martins deverá ser o único elemento do plantel que em campo consegue manter uma comunicação audível, cooperante e com comando para com o resto do grupo. É um atleta que em treino ou em jogo, está sempre pronto para oferecer toda a sua energia em prol da equipa.	
Promove Êxito dos Colegas	3			Livres	E				
				Defensivas					
				Desarme	A				
				Interceção	A				
				Antecipação	E				
				"Carga de Ombro"	A				
				"Carrinho"	E				
				Cabeceamento Defensivo	N.I.				
				Defesa nos Cantos e Livres	I				

Imagem 40 Avaliação inicial João Martins

Ficha de Avaliação Individual Jogador - Época 2018/2019											
Escola de Futebol Os Belenenses - Odivelas											
Avaliação Inicial											
Nome: João Teixeira		Peso: 53kg									
Data Nascimento: 18/07/2004		Altura: 1,72m									
Escalão: Iniciados		IMC: 17,92									
Pé Dominante: Direito		FCrep: 60bpm									
Posição: Médio Centro/ Médio Defensivo											
Avaliação do Processo de Formação											
Variáveis Psicológicas (1-4)		Qualidades Físicas (1-4)		Ações Técnicas Ind. (N.I., I., E., A.)		Princípios Específicos (N.I., I., E., A.)		Ações Téc-Tát. Col. (N.I., I., E., A.)			
Responsabilidade	3	Controlo Motor	4	Ofensivas		Ofensivos		Ofensivas			
Postura no Treino	3	Percepção/Orientação	3	Passe Curto	A	Progressão/Penetração	A	Desmarcações	E		
Relações Interpessoais (Treinadores)	4	Técnica de Corrida	4	Passe Longo	E	Cobertura Ofensiva	E	Desdobramentos Of.	E		
Relações Interpessoais (Colegas)	4	Equilíbrio	3	Recepção de Bola	A	Mobilidade	E	Combinações Diretas (1-1)	E		
Atenção	3	Noção de Ritmo	3	Condução de Bola	A	Espaço	E	Temporização	E		
Equilíbrio Emocional	3	Força Explosiva	4	Drible em Aceleração	E	Defensivos		Esquemas Táticos Of.	E		
Atitude Competitiva	4	Agilidade	4	Velocidade de Execução do Drible	E	Contenção	E	Defensivos			
Agressividade	3	Velocidade	3	"Atacar" a bola	A	Cobertura Defensiva	E	Marcação	E		
Comunicação	4	Deslocamento	3	Remate	E	Equilíbrio	E	Compensações	E		
Superação	3	Vel. Máxima	3	Cabeceamento Ofensivo	I	Concentração	E	Dobras	E		
Companheirismo	3	Potência Anaerobia	3	Cruzamento	E			Temporização	E		
Lidar com a Pressão	3	Aptidão Aeróbia	3	Penaltis	E			Esquemas Táticos Def.	E		
Atitude em Relação às Normas e Regras	3	Capacidade de Choque	3	Cantos	E			Considerações Gerais: O João Teixeira é seguramente um dos elementos mais maduros no que concerne ao jogo em si. Demonstra uma maturidade dentro de campo superior à dos seus colegas. Conseguindo associar a essa capacidade, toda a sua qualidade técnica. Contudo, o João tem ocasiões que não sabe separar o momento de trabalhar do momento de brincar.			
Promove Êxito dos Colegas	3			Livres	A						
				Defensivas							
				Desarme	E						
				Interceção	E						
				Antecipação	E						
				"Carga de Ombro"	E						
				"Carrinho"	E						
				Cabeceamento Defensivo	I						
				Defesa nos Cantos e Livres	I						

Imagem 41 Avaliação inicial João Teixeira

Ficha de Avaliação Individual Jogador - Época 2018/2019									
Escola de Futebol Os Belenenses - Odivelas									
Avaliação Inicial									
Nome: Manuel Vaz		Peso: 68kg							
Data Nascimento: 19/04/2003		Altura: 1,71m							
Escalão: Juvenis		IMC: 23,26							
Pé Dominante: Direito		FCrep: 72bpm							
Posição: Médio Ofensivo/ Médio Centro									
Avaliação do Processo de Formação									
Variáveis Psicológicas (1-4)		Qualidades Físicas (1-4)		Ações Técnicas Ind. (N.I., I., E., A.)		Princípios Específicos (N.I., I., E., A.)		Ações Téc-Tát. Col. (N.I., I., E., A.)	
Responsabilidade	3	Controlo Motor	3	Ofensivas		Ofensivos		Ofensivas	
Postura no Treino	3	Perceção/Orientação	3	Passe Curto	A	Progressão/Penetração	A	Desmarcações	E
Relações Interpessoais (Treinadores)	4	Técnica de Corrida	3	Passe Longo	A	Cobertura Ofensiva	E	Desdobramentos Of.	E
Relações Interpessoais (Colegas)	4	Equilíbrio	4	Receção de Bola	E	Mobilidade	E	Combinações Diretas (1-1)	E
Atenção	3	Noção de Ritmo	3	Condução de Bola	E	Espaço	E	Temporização	I
Equilíbrio Emocional	2	Força Explosiva	4	Drible em Aceleração	E	Defensivos		Esquemas Táticos Of.	E
Atitude Competitiva	2	Agilidade	3	Velocidade de Execução do Drible	E	Contenção	E	Defensivos	
Agressividade	3	Velocidade	4	"Atacar" a bola	E	Cobertura Defensiva	E	Marcação	E
Comunicação	3	Deslocamento	2	Remate	A	Equilíbrio	I	Compensações	E
Superação	2	Vel. Máxima	4	Cabeceamento Ofensivo	N.I.	Concentração	I	Dobras	E
Companheirismo	3	Potência Anaerobia	2	Cruzamento	E	Considerações Gerais: O Manuel Vaz é o capitão de equipa, escolhido pelos seus colegas. É um jovem que impõe em si próprio demasiada pressão, dificultando a sua performance em jogo. Necessita de perceber que é mais fácil continuar a lutar para que as coisas corram melhor, do que desistir e entrar numa frustração tremenda.			
Lidar com a Pressão	2	Aptidão Aeróbia	3	Penaltis	E				
Atitude em Relação às Normas e Regras	3	Capacidade de Choque	4	Cantos	E				
Promove Êxito dos Colegas	2			Livres	A				
				Defensivas					
				Desarme	E				
				Interceção	E				
				Antecipação	E				
				"Carga de Ombro"	A				
				"Carrinho"	E				
				Cabeceamento Defensivo	I				
				Defesa nos Cantos e Livres	I				

Imagem 42 Avaliação inicial Manuel Vaz

<

Imagem 43 Avaliação inicial Miguel Angelo

Ficha de Avaliação Individual Jogador - Época 2018/2019									
Escola de Futebol Os Belenenses - Odivelas									
Avaliação Inicial									
Nome: Pedro Nabais		Peso: 54kg							
Data Nascimento: 07/03/2003		Altura: 1,75m							
Escalão: Juvenis		IMC: 17,63							
Pé Dominante: Direito		FCrep: 75bpm							
Posição: Defesa Central/ Defesa Direito									
Avaliação do Processo de Formação									
Variáveis Psicológicas (1-4)		Qualidades Físicas (1-4)		Ações Técnicas Ind. (N.I., I., E., A.)		Princípios Específicos (N.I., I., E., A.)		Ações Téc-Tát. Col. (N.I., I., E., A.)	
Responsabilidade	3	Controlo Motor	3	Ofensivas		Ofensivas		Ofensivas	
Postura no Treino	2	Perceção/Orientação	3	Passe Curto	E	Progressão/Penetração	E	Desmarcações	E
Relações Interpessoais (Treinadores)	4	Técnica de Corrida	2	Passe Longo	I	Cobertura Ofensiva	E	Desdobramentos Of.	I
Relações Interpessoais (Colegas)	4	Equilíbrio	3	Receção de Bola	E	Mobilidade	I	Combinações Diretas (N.I.-I)	I
Atenção	2	Noção de Ritmo	2	Condução de Bola	E	Espaço	I	Temporização	I
Equilíbrio Emocional	3	Força Explosiva	3	Drible em Aceleração	E	Defensivos		Esquemas Táticos Of.	I
Atitude Competitiva	3	Agilidade	3	Velocidade de Execução do Drible	E	Contenção	E	Defensivos	
Agressividade	4	Velocidade	3	"Atacar" a bola	I	Cobertura Defensiva	E	Marcação	E
Comunicação	2	Deslocamento	3	Remate	I	Equilíbrio	I	Compensações	E
Superação	3	Vel. Máxima	3	Cabeceamento Ofensivo	N.I.	Concentração	I	Dobras	E
Companheirismo	3	Potência Anaerobia	3	Cruzamento	I	Considerações Gerais: O Pedro Nabais é o único jogador que demonstra claramente que não gosta de treinar, nem tão pouco se empenha a 50% no treino. Todavia em jogo o Pedro transfigura-se, e entrega-se à equipa e ao jogo de uma forma irrepreensível. Demonstrando uma elevada intensidade e uma capacidade energética que parece interminável.			
Lidar com a Pressão	2	Aptidão Aeróbia	4	Penaltis	I				
Atitude em Relação às Normas e Regras	2	Capacidade de Choque	3	Cantos	I				
Promove Êxito dos Colegas	2			Livres	I				
				Defensivas					
				Desarme	E				
				Interceção	E				
				Antecipação	E				
				"Carga de Ombro"	E				
				"Carrinho"	E				
				Cabeceamento Defensivo	N.I.				
				Defesa nos Cantos e Livres	I				

Imagem 44 Avaliação inicial Pedro Nabais



Ficha de Avaliação Individual Jogador - Época 2018/2019		Escola de Futebol Os Belenenses - Odivelas		Avaliação Inicial	
		<p>Nome: Ricardo Ribeiro Peso: 58kg</p> <p>Data Nascimento: 18/07/2004 Altura: 1,75m</p> <p>Escalão: Iniciados IMC: 18,94</p> <p>Pé Dominante: Direito FCrep: 75bpm</p> <p>Posição: Guarda-Redes</p>			
Avaliação do Processo de Formação					
Variáveis Psicológicas (1-4)		Qualidades Físicas (1-4)		Ações Técnicas Ind. GR (N.I., I., E., A.)	
Responsabilidade	3	Controlo Motor	1	Posicionamento	I
Postura no Treino	2	Perceção/Orientação	2	Receção Alta	I
Relações Interpessoais (Treinadores)	2	Técnica de Corrida	1	Receção Média	I
Relações Interpessoais (Colegas)	1	Equilíbrio	2	Receção Baixa	I
Atenção	3	Noção de Ritmo	2	Receção em Queda	N.I.
Equilíbrio Emocional	2	Força Explosiva	3	Saídas	I
Atitude Competitiva	2	Agilidade	1	Reposição com Pé	N.I.
Agressividade	2	Velocidade	2	Reposição com Mão	I
Comunicação	2	Deslocamento	2	Duelos 1 v 1	I
Superação	2	Vel. Máxima	2	Cruzamentos	N.I.
Companheirismo	2	Potência Anaerobia	2	Fora dos Postes	N.I.
Lidar com a Pressão	2	Aptidão Aeróbia	3	Entre os Postes	I
Atitude em Relação às Normas e Regras	3	Capacidade de Choque	2	Orientação da Barreira	I
Promove Êxito dos Colegas	1	<p>Considerações Gerais: O Ricardo possui imensas dificuldades no seu controlo motor, nomeadamente nas capacidades coordenativas.</p>		<p>Considerações Gerais:</p>	
<p>Considerações Gerais:</p> <p>O Ricardo Ribeiro é um atleta que carece de necessidades especiais. Socialmente apresenta pouca predisposição para interagir com os seus colegas.</p>					


Imagem 45 Avaliação inicial Ricardo Ribeiro



Ficha de Avaliação Individual Jogador - Época 2018/2019

Escola de Futebol Os Belenenses - Odivelas

Avaliação Inicial



Nome: Salvador Dias

Data Nascimento: 26/06/2004

Escalão: Iniciados

Pé Dominante: Direito

Posição: Avançado/ Extremo

Peso: 56kg

Altura: 1,73m

IMC: 18,71

FCrep: 77bpm

Avaliação do Processo de Formação									
Variáveis Psicológicas (1-4)		Qualidades Físicas (1-4)		Ações Técnicas Ind. (N.I., I., E., A.)		Princípios Específicos (N.I., I., E., A.)		Ações Téc-Tát. Col. (N.I., I., E., A.)	
Responsabilidade	3	Controlo Motor	2	Ofensivas		Ofensivos		Ofensivas	
Postura no Treino	3	Perceção/Orientação	2	Passe Curto	E	Progressão/Penetração	E	Desmarcações	E
Relações Interpessoais (Treinadores)	3	Técnica de Corrida	2	Passe Longo	I	Cobertura Ofensiva	I	Desdobramentos Of.	I
Relações Interpessoais (Colegas)	3	Equilíbrio	3	Receção de Bola	I	Mobilidade	E	Combinações Diretas (1-1)	E
Atenção	3	Noção de Ritmo	3	Condução de Bola	E	Espaço	E	Temporização	I
Equilíbrio Emocional	3	Força Explosiva	4	Drible em Aceleração	I	Defensivos		Esquemas Táticos Of.	I
Atitude Competitiva	3	Agilidade	3	Velocidade de Execução do Drible	I	Contenção	E	Defensivos	
Agressividade	4	Velocidade		"Atacar" a bola	E	Cobertura Defensiva	I	Marcação	E
Comunicação	2	Deslocamento		Remate	E	Equilíbrio	I	Compensações	I
Superação	4	Vel. Máxima		Cabeceamento Ofensivo	I	Concentração	I	Dobras	I
Companheirismo	3	Potência Anaerobia		Cruzamento	I	<p>Considerações Gerais: O Salvador Dias é talvez o expoente máximo de esforço e superação. Apresenta uma grande limitação física, a sua visão é extremamente débil, contudo, o Salvador em campo apresenta elevados níveis de combatividade, agressividade e intensidade. Dentro das suas imensas limitações, demonstra uma dedicação e empenho inesgotável. Um exemplo!</p>			
Lidar com a Pressão	3	Aptidão Aeróbia	4	Penaltis	I				
Atitude em Relação às Normas e Regras	4	Capacidade de Choque	4	Cantos	I				
Promove Êxito dos Colegas	2			Livres	I				
				Defensivas					
				Desarme	E				
				Interceção	E				
				Antecipação	I				
				"Carga de Ombro"	E				
				"Carrinho"	I				
				Cabeceamento Defensivo	I				
				Defesa nos Cantos e Livres	I				

Imagem 46 Avaliação inicial Salvador Dias

**Ficha de Avaliação Individual Jogador - Época 2018/2019**

Escola de Futebol Os Belenenses - Odivelas

Avaliação Inicial



Nome: Tiago Sequeira

Peso: 54.5kg

Data Nascimento: 06/06/2004

Altura: 1,68m

Escalão: 0000

IMC: 19,31

Pé Dominante: Direito

FCrep: 67bpm

Posição: Defesa Esquerdo/ Defesa Direito

Avaliação do Processo de Formação

Variáveis Psicológicas (1-4)		Qualidades Físicas (1-4)		Ações Técnicas Ind. (N.I., I., E., A.)		Princípios Específicos (N.I., I., E., A.)		Ações Téc-Tát. Col. (N.I., I., E., A.)	
Responsabilidade	3	Controlo Motor	3	Ofensivas		Ofensivos		Ofensivas	
Postura no Treino	3	Percepção/Orientação	3	Passe Curto	I	Progressão/Penetração	I	Desmarcações	N.I.
Relações Interpessoais (Treinadores)	2	Técnica de Corrida	1	Passe Longo	I	Cobertura Ofensiva	I	Desdobramentos Of.	N.I.
		Equilíbrio	2	Receção de Bola	E	Mobilidade	N.I.	Combinações Diretas (N.I.-I)	N.I.
Relações Interpessoais (Colegas)	1	Noção de Ritmo	2	Condução de Bola	E	Espaço	N.I.	Temporização	N.I.
		Força Explosiva	2	Drible em Aceleração	I	Defensivos		Esquemas Táticos Of.	I
Atenção	3	Agilidade	2	Velocidade de Execução do Drible	I	Contenção	E	Defensivos	
Equilíbrio Emocional	3	Velocidade	1			Cobertura Defensiva	E	Marcação	E
Atitude Competitiva	2	Deslocamento			"Atacar" a bola	I	Equilíbrio	I	Compensações
Agressividade	1	Vel. Máxima	1	Remate	I	Concentração	I	Dobras	I
Comunicação	1	Potência Anaerobia	3	Cabeceamento Ofensivo	I			Temporização	I
Superação	2	Aptidão Aeróbia	3	Cruzamento	I			Esquemas Táticos Def.	I
Companheirismo	3	Capacidade de Choque	3	Penaltis	I			Considerações Gerais: O Tiago Sequeira denota dificuldades em diversas capacidades físicas, impedindo-o de realizar as mais diferentes tarefas com sucesso. Apresenta pouca interação com o grupo e treinadores, dificultando o processo ensino-aprendizagem..	
Lidar com a Pressão	2			Cantos	I				
Atitude em Relação às Normas e Regras	4			Livres	I				
Promove Êxito dos Colegas	1			Defensivas					
				Desarme	I				
				Interceção	I				
				Antecipação	I				
				"Carga de Ombro"	I				
				"Carrinho"	N.I.				
				Cabeceamento Defensivo	I				
				Defesa nos Cantos e Livres	I				

Imagem 47 Avaliação inicial Tiago Sequeira

Foi de seguida calculada a média da equipa para cada um dos parâmetros avaliados, de forma a podermos ter uma visão global do grupo de trabalho.

Relativamente à avaliação das variáveis psicológicas e das qualidades físicas obtemos a seguinte média, relativamente aos padrões observados:

Variáveis Psicológicas / Qualidades Físicas

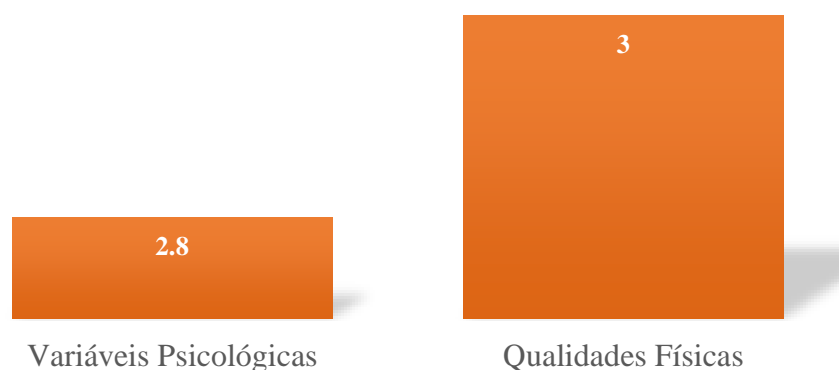


Gráfico 2 Média inicial da equipa relativamente à avaliação das variáveis psicológicas e qualidades físicas

Relativamente à avaliação das ações técnicas individuais obtemos a seguinte média, relativamente aos padrões observados:

Ações Técnicas Individuais

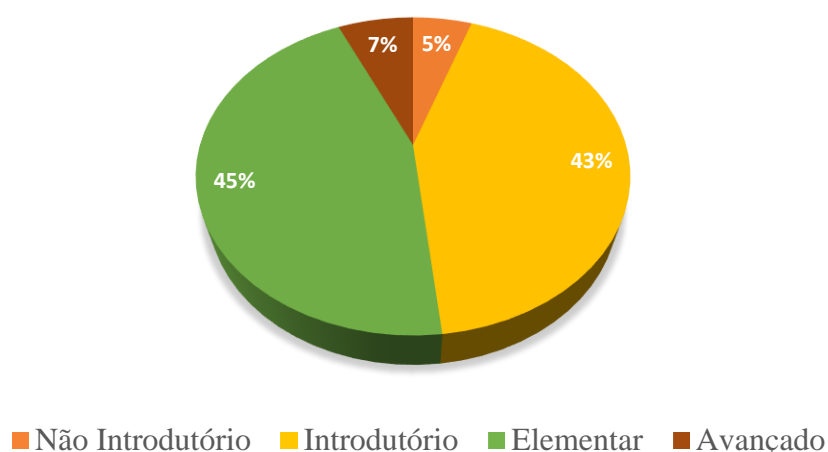


Gráfico 3 Média inicial da equipa relativamente à avaliação das ações técnicas individuais

Relativamente à avaliação das ações técnico-táticas coletivas obtemos a seguinte média, relativamente aos padrões observados:

Ações Técnico-Táticas coletivas

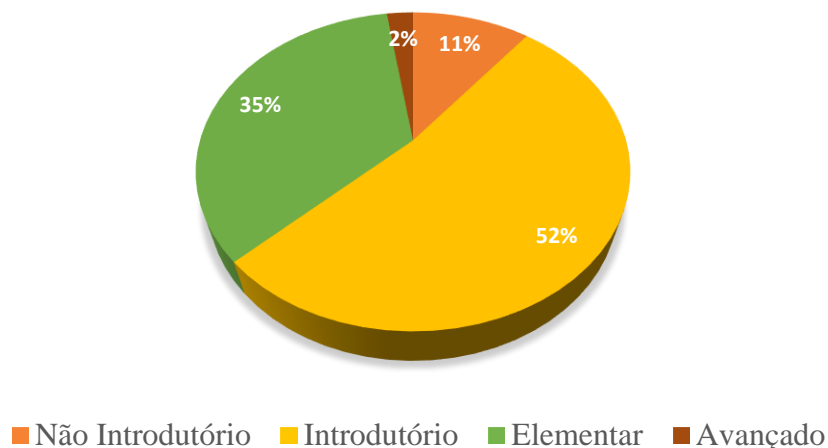


Gráfico 4 Média inicial da equipa relativamente à avaliação das ações técnico-táticas coletivas

Relativamente à avaliação dos princípios específicos do futebol, obtemos a seguinte média, relativamente aos padrões observados:

Princípios Específicos do Futebol

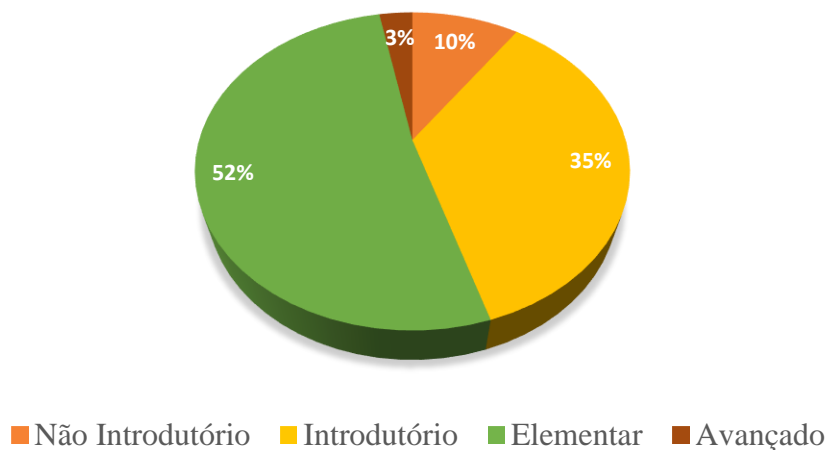


Gráfico 5 Média inicial da equipa relativamente à avaliação da execução dos princípios específicos do futebol

5.2.6 Avaliação Individual Técnico-Tática e Socio-afetivo final


Ficha de Avaliação Individual Jogador - Época 2018/2019									
Escola de Futebol Os Belenenses - Odivelas									
Avaliação Inicial									
									
Nome: Afonso Fonseca					Peso: 45kg				
Data Nascimento: 15/04/2004					Altura: 1,72m				
Escalão: Iniciados					IMC: 15,21				
Pé Dominante: Direito					FCrep: 71bpm				
Posição: Defesa Direito/ Defesa Esquerdo									
Avaliação do Processo de Formação									
Variáveis Psicológicas (1-4)		Qualidades Físicas (1-4)		Ações Técnicas Ind. (N.I., I., E., A.)		Princípios Específicos (N.I., I., E., A.)		Ações Téc-Tát. Col. (N.I., I., E., A.)	
Responsabilidade	3	Controlo Motor	3	Ofensivas		Ofensivos		Ofensivas	
Postura no Treino	4	Perceção/Orientação	3	Passe Curto	E	Progressão/Penetração	E	Desmarcações	E
Relações Interpessoais (Treinadores)	4	Técnica de Corrida	2	Passe Longo	I	Cobertura Ofensiva	I	Desdobramentos Of.	I
Relações Interpessoais (Colegas)	3	Equilíbrio	3	Receção de Bola	E	Mobilidade	I	Combinações Diretas (1-2)	I
Atenção	4	Noção de Ritmo	3	Condução de Bola	E	Espaço	I	Temporização	I
Equilíbrio Emocional	3	Força Explosiva	3	Drible em Aceleração	E	Defensivos		Esquemas Táticos Of.	I
Atitude Competitiva	4	Agilidade	3	Velocidade de Execução do Drible	E	Contenção	E	Defensivos	
Agressividade	4	Velocidade	4	"Atacar" a bola	E	Cobertura Defensiva	E	Marcação	E
Comunicação	3	Deslocamento	3	Remate	I	Equilíbrio	E	Compensações	E
Superação	3	Vel. Máxima	3	Cabeceamento Ofensivo	I	Concentração	I	Dobras	E
Companheirismo	3	Potência Anaerobia	4	Cruzamento	E			Temporização	E
Lidar com a Pressão	3	Aptidão Aeróbia	4	Penaltis	I			Esquemas Táticos Def.	I
Atitude em Relação às Normas e Regras	4	Capacidade de Choque	4	Cantos	I			Considerações Gerais: O Afonso Fonseca é um exemplo para todos os colegas no que concerne ao empenho e atitude. Apesar da sua lesão, síndrome de osgood Schlatter, em momento algum se deu por vencido, nem em competição, nem mesmo durante a recuperação.	
Promove Êxito dos Colegas	1			Livres	I				
				Defensivas					
				Desarme	E				
				Interceção	E				
				Antecipação	E				
				"Carga de Ombro"	I				
				"Carrinho"	I				
				Cabeceamento Defensivo	E				
				Defesa nos Cantos e Livres	I				

Imagem 48 Avaliação intermédia Afonso Fonseca

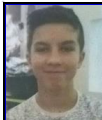

Ficha de Avaliação Individual Jogador - Época 2018/2019		Escola de Futebol Os Belenenses - Odivelas		Avaliação Inicial	
		<p>Nome: André Branquinho</p> <p>Data Nascimento: 03/08/2004</p> <p>Escalão: Iniciados</p> <p>Pé Dominante: Esquerdo</p> <p>Posição: Guarda-Redes</p>		<p>Peso: 53kg</p> <p>Altura: 1,65m</p> <p>IMC: 19,47</p> <p>FCrep: 72bpm</p>	
Avaliação do Processo de Formação					
Variáveis Psicológicas (1-4)		Qualidades Físicas (1-4)		Ações Técnicas Ind. GR (N.I., I., E., A.)	
Responsabilidade	4	Controlo Motor	3	Posicionamento	E
Postura no Treino	4	Perceção/Orientação	3	Receção Alta	E
Relações Interpessoais (Treinadores)	4	Técnica de Corrida	3	Receção Média	E
Relações Interpessoais (Colegas)	4	Equilíbrio		Receção Baixa	E
Atenção	4	Força Explosiva	3	Receção em Queda	E
Equilíbrio Emocional	3	Agilidade	3	Saídas	E
Atitude Competitiva	3	Velocidade de Deslocamento	2	Reposição com Pé	A
Agressividade	3	Vel. Máxima	2	Reposição com Mão	I
Comunicação	4	Potência Anaerobia	2	Duelos 1 v 1	E
Superação	3	Aptidão Aeróbia	3	Cruzamentos	E
Companheirismo	3	Capacidade de Choque	3	Fora dos Postes	E
Lidar com a Pressão	3	Considerações Gerais:		Entre os Postes	E
Atitude em Relação às Normas e Regras	4			Orientação da Barreira	E
Promove Êxito dos Colegas	3			<p>Considerações Gerais: Salientar a disponibilidade constante do André, seja no treino ou nos jogos, até mesmo quando era solicitado para jogar em posições que não a sua, por motivos de força maior, este assumia sempre as missões impostas com empenho e vontade. Um exemplo de esforço e dedicação.</p>	
Considerações Gerais:					


Imagem 49 Avaliação intermédia André Branquinho



Ficha de Avaliação Individual Jogador - Época 2018/2019

Escola de Futebol Os Belenenses - Odivelas

Avaliação Inicial



Nome: André Martins

Peso: 55kg

Data Nascimento: 26/06/2004

Altura: 1,62m

Escalão: Iniciados

IMC: 20,96

Pé Dominante: Direito

FCrep: 74bpm

Posição: Médio Ofensivo/ Médio Centro/ Extremo Direito

Avaliação do Processo de Formação

Variáveis Psicológicas (1-4)		Qualidades Físicas (1-4)		Ações Técnicas Ind. (N.I., I., E., A.)		Princípios Específicos (N.I., I., E., A.)		Ações Téc-Tát. Col. (N.I., I., E., A.)	
Responsabilidade	3	Controlo Motor	3	Ofensivas		Ofensivas		Ofensivas	
Postura no Treino	4	Perceção/Orientação	3	Passe Curto	A	Progressão/Penetração	A	Desmarcações	E
Relações Interpessoais (Treinadores)	3	Técnica de Corrida	3	Passe Longo	A	Cobertura Ofensiva	E	Desdobramentos Of.	E
Relações Interpessoais (Colegas)	3	Equilíbrio	4	Recepção de Bola	E	Mobilidade	E	Combinações Diretas (1-2)	E
Atenção	4	Noção de Ritmo	3	Condução de Bola	E	Espaço	E	Temporização	E
Equilíbrio Emocional	3	Força Explosiva	2	Drible em Aceleração	E	Defensivos		Esquemas Táticos Of.	I
Atitude Competitiva	3	Agilidade	3	Velocidade de Execução do Drible	E	Contenção	E	Defensivos	
Agressividade	4	Velocidade	3	"Atacar" a bola	E	Cobertura Defensiva	E	Marcação	E
Comunicação	2	Deslocamento	3	Remate	E	Equilíbrio	E	Compensações	E
Superação	3	Vel. Máxima	3	Cabeceamento Ofensivo	I	Concentração	E	Dobras	E
Companheirismo	3	Potência Anaerobia	3	Cruzamento	E			Temporização	E
Lidar com a Pressão	3	Aptidão Aeróbia	3	Penaltis	E			Esquemas Táticos Def.	I
Atitude em Relação às Normas e Regras	4	Capacidade de Choque	4	Cantos	E			Considerações Gerais: Verificou-se uma quebra de forma e empenho no André, e segundo o proprio se deve a fraca assiduidades de alguns colegas e até mesmo o escasso número de atletas no plantel, provocando muitos treinos com poucos atletas presentes.	
Promove Êxito dos Colegas	1			Livres	E				
				Defensivas					
				Desarme	E				
				Interceção	E				
				Antecipação	E				
				"Carga de Ombro"	E				
				"Carrinho"	E				
				Cabeceamento Defensivo	I				
				Defesa nos Cantos e Livres	I				

Imagem 50 Avaliação intermédia André Martins



Ficha de Avaliação Individual Jogador - Época 2018/2019		Escola de Futebol Os Belenenses - Odivelas		Avaliação Inicial	
					
Nome: Ângelo Pais		Peso: 68kg			
Data Nascimento: 16/02/2003		Altura: 1,79m			
Escalão: Juvenis		IMC: 21,22			
Pé Dominante: Esquerdo		FCrep: 69bpm			
Posição: Defesa Central/ Defesa Esquerdo					
Avaliação do Processo de Formação					
Variáveis Psicológicas (1-4)	Qualidades Físicas (1-4)	Ações Técnicas Ind. (N.I., I., E., A.)	Princípios Específicos (N.I., I., E., A.)	Ações Téc-Tát. Col. (N.I., I., E., A.)	
Responsabilidade	3	Controlo Motor	4	Ofensivas	
Postura no Treino	4	Perceção/Orientação	3	Passe Curto	A
Relações Interpessoais (Treinadores)	3	Técnica de Corrida	4	Passe Longo	A
Relações Interpessoais (Colegas)	2	Equilíbrio	4	Receção de Bola	E
Atenção	3	Noção de Ritmo	3	Condução de Bola	A
Equilíbrio Emocional	4	Força Explosiva	4	Drible em Aceleração	E
Atitude Competitiva	4	Agilidade	4	Velocidade de Execução do Drible	E
Agressividade	4	Velocidade	4	"Atacar" a bola	E
Comunicação	3	Deslocamento	4	Remate	E
Superação	4	Vel. Máxima	4	Cabeceamento Ofensivo	I
Companheirismo	3	Potência Anaerobia	3	Cruzamento	E
Lidar com a Pressão	3	Aptidão Aeróbia	4	Penaltis	E
Atitude em Relação às Normas e Regras	4	Capacidade de Choque	4	Cantos	E
Promove Êxito dos Colegas	2			Livres	E
				Defensivas	
				Desarme	A
				Interceção	A
				Antecipação	A
				"Carga de Ombro"	A
				"Carrinho"	E
				Cabeceamento Defensivo	I
				Defesa nos Cantos e Livres	I
				Defensivas	
				Contenção	A
				Cobertura Defensiva	E
				Equilíbrio	E
				Concentração	E
				Ofensivas	
				Progressão/Penetração	E
				Cobertura Ofensiva	E
				Mobilidade	I
				Espaço	I
				Defensivas	
				Desmarcações	E
				Desdobramentos Of.	
				Combinações Diretas (1-1)	E
				Temporização	E
				Esquemas Táticos Of.	I
				Defensivas	
				Marcação	A
				Compensações	E
				Dobras	A
				Temporização	E
				Esquemas Táticos Def.	I
<p>Considerações Gerais: O Ângelo Pais é uma tremenda força da natureza, em relação aos seus pares. Foi dos atletas que mais sofreu com a pouca capacidade generalizada do grupo. É um jovem que tem um potencial de crescimento enorme.</p>					


Imagem 51 Avaliação intermédia Ângelo Pais



Ficha de Avaliação Individual Jogador - Época 2018/2019

Escola de Futebol Os Belenenses - Odivelas

Avaliação Inicial



Nome: Bernardo Rodrigues

Peso: 71,5kg

Data Nascimento: 26/08/2003

Altura: 1,92m

Escalão: Juvenis

IMC: 19,40

Pé Dominante: Direito

FCrep: 69 bpm

Posição: Avançado


Avaliação do Processo de Formação

Variáveis Psicológicas (1-4)		Qualidades Físicas (1-4)		Ações Técnicas Ind. (N.I., I., E., A.)		Princípios Específicos (N.I., I., E., A.)		Ações Téc-Tát. Col. (N.I., I., E., A.)	
Responsabilidade	3	Controlo Motor	4	Ofensivas		Ofensivos		Ofensivas	
Postura no Treino	3	Perceção/Orientação	3	Passe Curto	E	Progressão/Penetração	E	Desmarcações	E
Relações Interpessoais (Treinadores)	3	Técnica de Corrida	3	Passe Longo	E	Cobertura Ofensiva	E	Desdobramentos Of.	E
Relações Interpessoais (Colegas)	3	Equilíbrio	3	Receção de Bola	E	Mobilidade	E	Combinações Diretas (N.I.-I.)	E
Atenção	3	Noção de Ritmo	3	Condução de Bola	E	Espaço	E	Temporização	I
Equilíbrio Emocional	2	Força Explosiva	4	Drible em Aceleração	E	Defensivos		Esquemas Táticos Of.	I
Atitude Competitiva	1	Agilidade	3	Velocidade de Execução do Drible	E	Contenção	N.I.	Defensivos	
Agressividade	2	Velocidade	4	"Atacar" a bola	E	Cobertura Defensiva	N.I.	Marcação	I
Comunicação	2	Deslocamento	4	Remate	E	Equilíbrio	N.I.	Compensações	I
Superação	1	Vel. Máxima	4	Cabeceamento Ofensivo	I	Concentração	N.I.	Dobras	I
Companheirismo	3	Potência Anaerobia	3	Cruzamento	E			Temporização	I
Lidar com a Pressão	1	Aptidão Aeróbia	4	Penaltis	E			Esquemas Táticos Def.	I
Atitude em Relação às Normas e Regras	3	Capacidade de Choque	3	Cantos	E			Considerações Gerais: O Bernardo Rodrigues é o chamado "jogador de treino". consegue executar quase na perfeição nos treinos, apresentando elevados níveis de criatividade, contudo em competição o Bernardo ainda não é capaz de ultrapassar o obstáculo da "ansiedade". Em situações de competição, sofre de forma "absurda" com o seu nervosismo/ ansiedade.	
Promove Êxito dos Colegas	2			Livres	E				
				Defensivas					
				Desarme	I				
				Interceção	I				
				Antecipação	I				
				"Carga de Ombro"	I				
				"Carrinho"	I				
				Cabeceamento Defensivo	I				
				Defesa nos Cantos e Livres	I				

Imagem 52 Avaliação intermédia Bernardo Rodrigues

Ficha de Avaliação Individual Jogador - Época 2018/2019											
Escola de Futebol Os Belenenses - Odivelas											
Avaliação Inicial											
Nome: Bruno Patrício		Peso: 74,3kg									
Data Nascimento: 12/11/2004		Altura: 1,77m									
Escalão: Juvenis		IMC: 23,72									
Pé Dominante: Direito		FCrep: 74bpm									
Posição: Defesa Central											
Avaliação do Processo de Formação											
Variáveis Psicológicas (1-4)		Qualidades Físicas (1-4)		Ações Técnicas Ind. (N.I., I., E., A.)		Princípios Específicos (N.I., I., E., A.)		Ações Téc-Tát. Col. (N.I., I., E., A.)			
Responsabilidade	3	Controlo Motor	2	Ofensivas		Ofensivas		Ofensivas			
Postura no Treino	3	Perceção/Orientação	3	Passe Curto	E	Progressão/Penetração	I	Desmarcações	N.I.		
Relações Interpessoais (Treinadores)	3	Técnica de Corrida	2	Passe Longo	I	Cobertura Ofensiva	I	Desdobramentos Of.	N.I.		
Relações Interpessoais (Colegas)	3	Equilíbrio	3	Receção de Bola	I	Mobilidade	N.I.	Combinações Diretas (N.I.-I)	N.I.		
Atenção	3	Noção de Ritmo	3	Condução de Bola	I	Espaço	N.I.	Temporização	N.I.		
Equilíbrio Emocional	3	Força Explosiva	2	Drible em Aceleração	I	Defensivos		Esquemas Táticos Of.	N.I.		
Atitude Competitiva	3	Agilidade	2	Velocidade de Execução do Drible	I	Contenção	E	Defensivos			
Agressividade	3	Velocidade	3	"Atacar" a bola	I	Cobertura Defensiva	E	Marcação	E		
Comunicação	4	Deslocamento	3	Remate	I	Equilíbrio	E	Compensações	E		
Superação	3	Vel. Máxima	3	Cabeceamento Ofensivo	I	Concentração	E	Dobras	E		
Companheirismo	3	Potência Anaerobia	2	Cruzamento	N.I.			Temporização	E		
Lidar com a Pressão	3	Aptidão Aeróbia	3	Penaltis	I			Esquemas Táticos Def.	I		
Atitude em Relação às Normas e Regras	3	Capacidade de Choque	3	Cantos	N.I.			<p>Considerações Gerais: O Bruno sofre de alguma forma com o excesso de peso que tem, não é acompanhado de forma correta a nível nutricional, o que não ajuda em nada a sua evolução enquanto ser desportista e ser saudável. Precisa urgentemente de rever com o seu encarregado este aspeto, mas para isso a vontade terá que sair do próprio.</p>			
Promove Êxito dos Colegas	2			Livres	N.I.						
				Defensivas							
				Desarme	E						
				Interceção	E						
				Antecipação	E						
				"Carga de Ombro"	E						
				"Carrinho"	I						
				Cabeceamento Defensivo	I						
				Defesa nos Cantos e Livres	I						

Imagem 53 Avaliação intermédia Bruno Patrício



Ficha de Avaliação Individual Jogador - Época 2018/2019

Escola de Futebol Os Belenenses - Odivelas

Avaliação Inicial

Nome: Diogo Costa

Peso: 50,3kg

Data Nascimento: 14/08/2004

Altura: 1,67m

Escalão: Iniciados

IMC: 18,04

Pé Dominante: Direito

FCrep: 75bpm

Posição: Avançado

Avaliação do Processo de Formação

Variáveis Psicológicas (1-4)		Qualidades Físicas (1-4)		Ações Técnicas Ind. (N.I., I., E., A.)		Princípios Específicos (N.I., I., E., A.)		Ações Téc-Tát. Col. (N.I., I., E., A.)	
Responsabilidade	3	Controlo Motor	2	Ofensivas		Ofensivos		Ofensivas	
Postura no Treino	4	Perceção/Orientação	2	Passe Curto	N.I.	Progressão/Penetração	I	Desmarcações	I
Relações Interpessoais (Treinadores)	3	Técnica de Corrida	2	Passe Longo	N.I.	Cobertura Ofensiva	I	Desdobramentos Of.	N.I.
Relações Interpessoais (Colegas)	3	Equilíbrio	2	Receção de Bola	N.I.	Mobilidade	N.I.	Combinações Diretas (1-2)	N.I.
Atenção	4	Noção de Ritmo	2	Condução de Bola	I	Espaço	N.I.	Temporização	N.I.
Equilíbrio Emocional	3	Força Explosiva	2	Drible em Aceleração	I	Defensivos		Esquemas Táticos Of.	N.I.
Atitude Competitiva	3	Agilidade	2	Velocidade de Execução do Drible	I	Contenção	I	Defensivos	
Agressividade	4	Velocidade	2	"Atacar" a bola	I	Cobertura Defensiva	N.I.	Marcação	N.I.
Comunicação	1	Deslocamento	2	Remate	I	Equilíbrio	N.I.	Compensações	N.I.
Superação	3	Vel. Máxima	2	Cabeceamento Ofensivo	I	Concentração	N.I.	Dobras	N.I.
Companheirismo	3	Potência Anaerobia	2	Cruzamento	I			Temporização	N.I.
Lidar com a Pressão	3	Aptidão Aeróbia	2	Penaltis	I			Esquemas Táticos Def.	N.I.
Atitude em Relação às Normas e Regras	4	Capacidade de Choque	2	Cantos	I			Considerações Gerais: O Diogo deve continuar com a sua forma de trabalhar, sempre dedicado, sempre empenhado e sempre motivado, apenas com esta mentalidade se consegue "vencer" no desporto, e na vida. Um exemplo! Contudo, jamais deverá pensar em desistir de nada pelo facto dos seus colegas tomarem juízos de valor face ao seu desempenho. Deve sim continuar a lutar pelo que faz feliz.	
Promove Êxito dos Colegas	1			Livres	I				
				Defensivas					
				Desarme	I				
				Interceção	I				
				Antecipação	I				
				"Carga de Ombro"	I				
				"Carrinho"	I				
				Cabeceamento Defensivo	I				
				Defesa nos Cantos e Livres	I				

Imagem 54 Avaliação intermédia Diogo Costa

Ficha de Avaliação Individual Jogador - Época 2018/2019

Escola de Futebol Os Belenenses - Odivelas

Avaliação Inicial

Nome: Duarte Firmino

Data Nascimento: 01/08/2003

Escalão: Juvenis

Pé Dominante: Direito

Posição: Médio Centro/ Extremo

Peso: 59kg

Altura: 1,76m

IMC: 19,05


FCrep: 77bpm

Avaliação do Processo de Formação									
Variáveis Psicológicas (1-4)		Qualidades Físicas (1-4)		Ações Técnicas Ind. (N.I., I., E., A.)		Princípios Específicos (N.I., I., E., A.)		Ações Téc-Tát. Col. (N.I., I., E., A.)	
Responsabilidade	2	Controlo Motor	3	Ofensivas		Ofensivos		Ofensivas	
Postura no Treino	2	Perceção/Orientação	3	Passe Curto	E	Progressão/Penetração	E	Desmarcações	E
Relações Interpessoais (Treinadores)	3	Técnica de Corrida	3	Passe Longo	E	Cobertura Ofensiva	E	Desdobramentos Of.	I
Relações Interpessoais (Colegas)	3	Equilíbrio	3	Receção de Bola	E	Mobilidade	I	Combinações Diretas (1-I)	I
Atenção	2	Noção de Ritmo	3	Condução de Bola	E	Espaço	I	Temporização	I
Equilíbrio Emocional	2	Força Explosiva	3	Drible em Aceleração	E	Defensivos		Esquemas Táticos Of.	I
Atitude Competitiva	3	Agilidade	3	Velocidade de Execução do Drible	E	Contenção	E	Defensivos	
Agressividade	3	Velocidade	2	"Atacar" a bola	I	Cobertura Defensiva	I	Marcação	I
Comunicação	2	Deslocamento	2	Remate	E	Equilíbrio	I	Compensações	I
Superação	2	Vel. Máxima	2	Cabeceamento Ofensivo	I	Concentração	I	Dobras	I
Companheirismo	3	Potência Anaerobia	3	Cruzamento	E			Temporização	I
Lidar com a Pressão	2	Aptidão Aeróbia	4	Penaltis	E			Esquemas Táticos Def.	I
Atitude em Relação às Normas e Regras	2	Capacidade de Choque	3	Cantos	E			<div>Considerações Gerais: O Duarte terá que mudar a maneira como se vê enquanto jovem atleta de futebol, pois a sua vaidade e egocentrismo, não o deixam que aprenda e pratique corretamente, embora no seu pensamento achar que esta a dar o máximo e que é um valor garantido no plantel, algo que não corresponde de todo à verdade.</div>	
Promove Êxito dos Colegas	2			Livres	E				
				Defensivas					
				Desarme	I				
				Interceção	I				
				Antecipação	I				
				"Carga de Ombro"	I				
				"Carrinho"	I				
				Cabeceamento Defensivo	I				
				Defesa nos Cantos e Livres	I				

Imagem 55 Avaliação intermédia Duarte Firmino

Ficha de Avaliação Individual Jogador - Época 2018/2019									
Escola de Futebol Os Belenenses - Odivelas									
Avaliação Inicial									
Nome: Duarte Simões "Dudu"					Peso: 00kg				
Data Nascimento: 30/01/2003					Altura: 000m				
Escalão: Juvenis					IMC: 000				
Pé Dominante: Direito					FCrep: 00bpm				
Posição: Extremo/ Avançado									
Avaliação do Processo de Formação									
Variáveis Psicológicas (1-4)		Qualidades Físicas (1-4)		Ações Técnicas Ind. (N.I., I., E., A.)		Princípios Específicos (N.I., I., E., A.)		Ações Téc-Tát. Col. (N.I., I., E., A.)	
Responsabilidade	1	Controlo Motor	3	Ofensivas		Ofensivas		Ofensivas	
Postura no Treino	3	Percepção/Orientação	3	Passe Curto	E	Progressão/Penetração	E	Desmarcações	E
Relações Interpessoais (Treinadores)	3	Técnica de Corrida	3	Passe Longo	I	Cobertura Ofensiva	I	Desdobramentos Of.	I
Relações Interpessoais (Colegas)	2	Equilíbrio	3	Receção de Bola	E	Mobilidade	I	Combinações Diretas (1-1)	I
Atenção	3	Noção de Ritmo	3	Condução de Bola	I	Espaço	I	Temporização	I
Equilíbrio Emocional	1	Força Explosiva		Drible em Aceleração	E	Defensivos		Esquemas Táticos Of.	I
Atitude Competitiva	3	Agilidade	3	Velocidade de Execução do Drible	I	Contenção	E	Defensivos	
Agressividade	4	Velocidade	3	"Atacar" a bola	E	Cobertura Defensiva	I	Marcação	I
Comunicação	2	Deslocamento	3	Remate	I	Equilíbrio	I	Compensações	I
Superação	3	Vel. Máxima	3	Cabeceamento Ofensivo	I	Concentração	I	Dobras	I
Companheirismo	2	Potência Anaerobia	3	Cruzamento	I	Considerações Gerais: O Duarte melhorou de alguma forma a sua atitude agressiva, tanto no treino como em competição, no entanto perde-se demasiadamente na sua vaidade, tornando-o um jovem impaciente face às fracas prestações dos seus colegas, devendo preocupar-se mais com aquilo que é capaz de fazer e trabalhar para evoluir.			
Lidar com a Pressão	2	Aptidão Aeróbia	3	Penaltis	I				
Atitude em Relação às Normas e Regras	2	Capacidade de Choque	3	Cantos	I				
Promove Êxito dos Colegas	3			Livres	I				
				Defensivas					
				Desarme	E				
				Interceção	I				
				Antecipação	I				
				"Carga de Ombro"	E				
				"Carrinho"	I				
				Cabeceamento Defensivo	I				
				Defesa nos Cantos e Livres	I				


Imagem 56 Avaliação intermédia Duarte Simões



Ficha de Avaliação Individual Jogador - Época 2018/2019

Escola de Futebol Os Belenenses - Odivelas

Avaliação Inicial



Nome: Henry Lima

Peso: 70,7kg

Data Nascimento: 01/07/2003

Altura: 1,79m

Escalão: Juvenis

IMC: 22,07

Pé Dominante: Direito

FCrep: 70bpm

Posição: Extremo/ Avançado

Avaliação do Processo de Formação

Variáveis Psicológicas (1-4)		Qualidades Físicas (1-4)		Ações Técnicas Ind. (N.I., I., E., A.)		Princípios Específicos (N.I., I., E., A.)		Ações Téc-Tát. Col. (N.I., I., E., A.)	
Responsabilidade	3	Controlo Motor	4	Ofensivas		Ofensivas		Ofensivas	
Postura no Treino	3	Perceção/Orientação	3	Passe Curto	A	Progressão/Penetração	A	Desmarcações	E
Relações Interpessoais (Treinadores)	4	Técnica de Corrida	4	Passe Longo	E	Cobertura Ofensiva	E	Desdobramentos Of.	E
		Equilíbrio	4	Recepção de Bola	E	Mobilidade	E	Combinações Diretas (1-1)	E
Relações Interpessoais (Colegas)	4	Noção de Ritmo	3	Condução de Bola	A	Espaço	E	Temporização	I
		Força Explosiva	4	Drible em Aceleração	A	Defensivos		Esquemas Táticos Of.	E
Atenção	3	Agilidade	4	Velocidade de Execução do Drible	A	Contenção	E	Defensivos	
Equilíbrio Emocional	3	Velocidade	4			Cobertura Defensiva	I	Marcação	I
Atitude Competitiva	3	Deslocamento	4	"Atacar" a bola	E	Equilíbrio	I	Compensações	I
Agressividade	3	Vel. Máxima	4	Remate	A	Concentração	I	Dobras	I
Comunicação	2	Potência Anaerobia	2	Cabeceamento Ofensivo	E	<div>Considerações Gerais: O Henry tem uma fraca assiduidade aos treinos e até mesmo aos jogos fora, face a problemas/ situações familiares. Conjuntura essa, que não favorece em nada a sua evolução, esta que poderia ser enorme, visto ser um jovem com capacidades únicas dentro dos diversos campeonatos da AFL.</div>			
Superação	3	Aptidão Aeróbia	3	Cruzamento	E				
Companheirismo	3	Capacidade de Choque	4	Penaltis	E				
Lidar com a Pressão	3			Cantos	E				
Atitude em Relação às Normas e Regras	3			Livres	E				
				Defensivas					
Promove Êxito dos Colegas	2			Desarme	E				
				Interceção	I				
				Antecipação	I				
				"Carga de Ombro"	E				
				"Carrinho"	I				
				Cabeceamento Defensivo	I				
				Defesa nos Cantos e Livres	I				

Imagem 57 Avaliação intermédia Henry Lima



Ficha de Avaliação Individual Jogador - Época 2018/2019

Escola de Futebol Os Belenenses - Odivelas



Avaliação Inicial


Nome: João Caçador
 Data Nascimento: 25/05/2004
 Escalão: Iniciados
 Pé Dominante: Direito
 Posição: Defesa Direito/ Defesa Esquerdo

Peso: 45,5kg
 Altura: 1,67m
 IMC: 16,31
 FCrep: 73bpm

Avaliação do Processo de Formação

Variáveis Psicológicas (1-4)		Qualidades Físicas (1-4)		Ações Técnicas Ind. (N.I., I., E., A.)		Princípios Específicos (N.I., I., E., A.)		Ações Téc-Tát. Col. (N.I., I., E., A.)	
Responsabilidade	4	Controlo Motor	3	Ofensivas		Ofensivos		Ofensivas	
Postura no Treino	4	Perceção/Orientação	3	Passe Curto	E	Progressão/Penetração	E	Desmarcações	E
Relações Interpessoais (Treinadores)	3	Técnica de Corrida	3	Passe Longo	E	Cobertura Ofensiva	E	Desdobramentos Of.	I
Relações Interpessoais (Colegas)	3	Equilíbrio	3	Receção de Bola	E	Mobilidade	E	Combinações Diretas (1-I)	I
		Noção de Ritmo	3	Condução de Bola	E	Espaço	I	Temporização	E
		Força Explosiva	3	Drible em Aceleração	I	Defensivos		Esquemas Táticos Of.	I
Atenção	4	Agilidade	3	Velocidade de Execução do Drible	I	Contenção	E	Defensivos	
Equilíbrio Emocional	3	Velocidade	3	"Atacar" a bola	E	Cobertura Defensiva	E	Marcação	E
Atitude Competitiva	3	Deslocamento				Equilíbrio	E	Compensações	E
Agressividade	3	Vel. Máxima	3	Remate	E	Concentração	E	Dobras	E
Comunicação	3	Potência Anaerobia	3	Cabeceamento Ofensivo	I			Temporização	I
Superação	4	Aptidão Aeróbia	4	Cruzamento	E			Esquemas Táticos Def.	I
Companheirismo	3	Capacidade de Choque	3	Penaltis	E			Considerações Gerais: Muito provavelmente o atleta com maior evolução até ao momento, dedicado, trabalhador e resiliente.	
Lidar com a Pressão	3		Cantos	I					
Atitude em Relação às Normas e Regras	4		Livres	I					
Promove Êxito dos Colegas	3		Defensivas						
			Desarme	E					
			Interceção	E					
			Antecipação	E					
			"Carga de Ombro"	E					
			"Carrinho"	I					
			Cabeceamento Defensivo	I					
			Defesa nos Cantos e Livres	I					


Imagem 58 Avaliação intermédia João Caçador



Ficha de Avaliação Individual Jogador - Época 2018/2019

Escola de Futebol Os Belenenses - Odivelas

Avaliação Inicial



Nome: João Martins

Data Nascimento: 26/08/2003

Escalão: Juvenis

Pé Dominante: Direito

Posição: Médio Defensivo

Peso:62,7kg

Altura: 1,70m

IMC: 21,70

FCrep: 63bpm

Avaliação do Processo de Formação											
Variáveis Psicológicas (1-4)		Qualidades Físicas (1-4)		Ações Técnicas Ind. (N.I., I., E., A.)		Princípios Específicos (N.I., I., E., A.)		Ações Téc-Tát. Col. (N.I., I., E., A.)			
Responsabilidade	3	Controlo Motor	4	Ofensivas		Ofensivas		Ofensivas			
Postura no Treino	3	Perceção/Orientação	3	Passe Curto	E	Progressão/Penetração	E	Desmarcações	I		
Relações Interpessoais (Treinadores)	4	Técnica de Corrida	3	Passe Longo	E	Cobertura Ofensiva	E	Desdobramentos Of.	I		
Relações Interpessoais (Colegas)	3	Equilíbrio	4	Receção de Bola	E	Mobilidade	E	Combinações Diretas (1-1)	E		
Atenção	3	Noção de Ritmo	3	Condução de Bola	E	Espaço	I	Temporização	I		
Equilíbrio Emocional	3	Força Explosiva	4	Drible em Aceleração	E	Defensivos		Esquemas Táticos Of.	I		
Atitude Competitiva	4	Agilidade	3	Velocidade de Execução do Drible	E	Contenção	A	Defensivos			
Agressividade	4	Velocidade	3	"Atacar" a bola	E	Cobertura Defensiva	A	Marcação	A		
Comunicação	4	Deslocamento	3	Remate	E	Equilíbrio	E	Compensações	A		
Superação	3	Vel. Máxima	3	Cabeceamento Ofensivo	I	Concentração	E	Dobras	A		
Companheirismo	3	Potência Anaerobia	4	Cruzamento	I			Temporização	E		
Lidar com a Pressão	3	Aptidão Aeróbia	4	Penaltis	E			Esquemas Táticos Def.	I		
Atitude em Relação às Normas e Regras	3	Capacidade de Choque	4	Cantos	E			Considerações Gerais: O João apenas precisa de controlar a sua faceta hostil tanto para os colegas como para os adversários, e canalizá-la para aquilo que um jogo de futebol pede, uma agressividade saudável e leal. Conseguindo transformar essa sua energia menos positiva, será capaz de abraçar com eficácia, equipas com mais competitividade. Frisar ainda, que necessita de perder o medo de jogar com a cabeça.			
Promove Êxito dos Colegas	3			Livres	E						
				Defensivas							
				Desarme	A						
				Interceção	A						
				Antecipação	E						
				"Carga de Ombro"	A						
				"Carrinho"	E						
				Cabeceamento Defensivo	N.I.						
				Defesa nos Cantos e Livres	I						

Imagem 59 Avaliação intermédia João Martins



Ficha de Avaliação Individual Jogador - Época 2018/2019

Escola de Futebol Os Belenenses - Odivelas



Avaliação Inicial


Nome: João Teixeira
Data Nascimento: 18/07/2004
Escalão: Iniciados
Pé Dominante: Direito
Posição: Médio Centro/ Médio Defensivo

Peso: 55,1kg
Altura: 1,72m
IMC: 18,62
FCrep: 65bpm

Avaliação do Processo de Formação

Variáveis Psicológicas (1-4)		Qualidades Físicas (1-4)		Ações Técnicas Ind. (N.I., I., E., A.)		Princípios Específicos (N.I., I., E., A.)		Ações Téc-Tát. Col. (N.I., I., E., A.)			
Responsabilidade	4	Controlo Motor	4	Ofensivas		Ofensivos		Ofensivas			
Postura no Treino	3	Perceção/Orientação	3	Passe Curto	A	Progressão/Penetração	A	Desmarcações	E		
Relações Interpessoais (Treinadores)	4	Técnica de Corrida	4	Passe Longo	A	Cobertura Ofensiva	A	Desdobramentos Of.	E		
Relações Interpessoais (Colegas)	4	Equilíbrio	4	Receção de Bola	A	Mobilidade	E	Combinações Diretas (1-1)	E		
Atenção	3	Noção de Ritmo	3	Condução de Bola	A	Espaço	E	Temporização	A		
Equilíbrio Emocional	3	Força Explosiva	4	Drible em Aceleração	E	Defensivos		Esquemas Táticos Of.			
Atitude Competitiva	4	Agilidade	4	Velocidade de Execução do Drible	E	Contenção	E	Defensivos			
Agressividade	3	Velocidade	3	"Atacar" a bola	A	Cobertura Defensiva	E	Marcação	E		
Comunicação	4	Deslocamento	3	Remate	E	Equilíbrio	E	Compensações	E		
Superação	4	Vel. Máxima	3	Cabeceamento Ofensivo	I	Concentração	E	Dobras	E		
Companheirismo	3	Potência Anaerobia	3	Cruzamento	E			Temporização	E		
Lidar com a Pressão	3	Aptidão Aeróbia	3	Penaltis	E			Esquemas Táticos Def.	E		
Atitude em Relação às Normas e Regras	3	Capacidade de Choque	4	Cantos	E			Considerações Gerais: Claramente o nosso atleta com maior capacidade técnico-tática, com uma margem de progressão enorme. A lesão sofrida estagnou de certa forma o caminho que estava traçado, contudo acreditamos que com dedicação rapidamente chegará a um nível muito superior daquilo que o João conseguiu até aqui.			
Promove Êxito dos Colegas	3			Livres	A						
				Defensivas							
				Desarme	E						
				Interceção	E						
				Antecipação	E						
				"Carga de Ombro"	E						
				"Carrinho"	E						
				Cabeceamento Defensivo	I						
				Defesa nos Cantos e Livres	I						

Imagem 60 Avaliação intermédia João Teixeira



Ficha de Avaliação Individual Jogador - Época 2018/2019

Escola de Futebol Os Belenenses - Odivelas

Avaliação Inicial

Nome: Manuel Vaz

Peso: 67kg

Data Nascimento: 19/04/2003

Altura: 1,72m

Escalão: Juvenis

IMC: 22,65

Pé Dominante: Direito

FCrep: 71bpm

Posição: Médio Ofensivo/ Médio Centro

Avaliação do Processo de Formação

Variáveis Psicológicas (1-4)		Qualidades Físicas (1-4)		Ações Técnicas Ind. (N.I., I., E., A.)		Princípios Específicos (N.I., I., E., A.)		Ações Téc-Tát. Col. (N.I., I., E., A.)			
Responsabilidade	3	Controlo Motor	3	Ofensivas		Ofensivos		Ofensivas			
Postura no Treino	3	Perceção/Orientação	3	Passe Curto	A	Progressão/Penetração	A	Desmarcações	E		
Relações Interpessoais (Treinadores)	4	Técnica de Corrida	3	Passe Longo	A	Cobertura Ofensiva	E	Desdobramentos Of.	E		
Relações Interpessoais (Colegas)	4	Equilíbrio	4	Receção de Bola	E	Mobilidade	E	Combinações Diretas (1-I)	E		
Atenção	3	Noção de Ritmo	3	Condução de Bola	E	Espaço	E	Temporização	I		
Equilíbrio Emocional	2	Força Explosiva	4	Drible em Aceleração	E	Defensivos		Esquemas Táticos Of.	E		
Atitude Competitiva	2	Agilidade	3	Velocidade de Execução do Drible	E	Contenção	E	Defensivos			
Agressividade	3	Velocidade	4	"Atacar" a bola	E	Cobertura Defensiva	E	Marcação	E		
Comunicação	3	Deslocamento	4	Remate	A	Equilíbrio	I	Compensações	E		
Superação	3	Vel. Máxima	4	Cabeceamento Ofensivo	N.I.	Concentração	I	Dobras	E		
Companheirismo	3	Potência Anaerobia	3	Cruzamento	E			Temporização	I		
Lidar com a Pressão	2	Aptidão Aeróbia	3	Penaltis	E			Esquemas Táticos Def.	I		
Atitude em Relação às Normas e Regras	3	Capacidade de Choque	4	Cantos	E			Considerações Gerais: O Manuel encontra-se no lote de atletas que sofre com a falta de atletas no grupo, desmotivando-se para a prática, no treino perde a vontade, já no jogo fica frustrado, tomando algumas decisões menos próprias para com os colegas para um capitão. Regulando bem a sua motivação e ansiedade, conseguirá evoluir mais do que conseguiu até ao momento.			
Promove Êxito dos Colegas	3			Livres	A						
				Defensivas							
				Desarme	E						
				Interceção	E						
				Antecipação	E						
				"Carga de Ombro"	A						
				"Carrinho"	E						
				Cabeceamento Defensivo	I						
				Defesa nos Cantos e Livres	I						

Imagem 61 Avaliação intermédia Manuel Vaz



Ficha de Avaliação Individual Jogador - Época 2018/2019

Escola de Futebol Os Belenenses - Odivelas



Avaliação Inicial

Nome: Miguel Ângelo
Data Nascimento: 02/07/2003
Escalão: Juvenis
Pé Dominante: Direito
Posição: Defesa Central

Peso: 73,3kg
Altura: 1,66m
IMC: 26,6
FCrep: 76bpm

Avaliação do Processo de Formação

Variáveis Psicológicas (1-4)		Qualidades Físicas (1-4)		Ações Técnicas Ind. (N.I., I., E., A.)		Princípios Específicos (N.I., I., E., A.)		Ações Téc-Tát. Col. (N.I., I., E., A.)	
Responsabilidade	3	Controlo Motor	3	Ofensivas		Ofensivos		Ofensivas	
Postura no Treino	3	Perceção/Orientação	3	Passe Curto	E	Progressão/Penetração	E	Desmarcações	I
Relações Interpessoais (Treinadores)	3	Técnica de Corrida	3	Passe Longo	I	Cobertura Ofensiva	I	Desdobramentos Of.	I
Relações Interpessoais (Colegas)	3	Equilíbrio	3	Receção de Bola	E	Mobilidade	I	Combinações Diretas (N.I.-I)	I
Atenção	3	Noção de Ritmo	3	Condução de Bola	E	Espaço	I	Temporização	I
Equilíbrio Emocional	2	Força Explosiva	2	Drible em Aceleração	I	Defensivos		Esquemas Táticos Of.	I
Atitude Competitiva	3	Agilidade	2	Velocidade de Execução do Drible	I	Contenção	A	Defensivos	
Agressividade	3	Velocidade	2	"Atacar" a bola	I	Cobertura Defensiva	A	Marcação	E
Comunicação	3	Deslocamento	2	Remate	N.I.	Equilíbrio	I	Compensações	E
Superação	2	Vel. Máxima	2	Cabeceamento Ofensivo	I	Concentração	I	Dobras	E
Companheirismo	3	Potência Anaerobia	2	Cruzamento	N.I.			Temporização	I
Lidar com a Pressão	3	Aptidão Aeróbia	2	Penaltis	N.I.			Esquemas Táticos Def.	I
Atitude em Relação às Normas e Regras	3	Capacidade de Choque	3	Cantos	N.I.			Considerações Gerais: O Miguel é mais um jovem que gosta pouco de treinar, mas que durante a competição se tranforma por completo. Durante o jogo assume sem qualquer tipo de nervosismo a posse de bola, além de que consegue elevar os seus índices de agressividade para patamares nunca observados em treino. Precisa de aumentar a sua capacidade de trabalho em treino bem como controlar a sua alimentação, pois tem tendência a aumentar o peso corporal.	
Promove Êxito dos Colegas	2			Livres	N.I.				
				Defensivas					
				Desarme	A				
				Interceção	E				
				Antecipação	E				
				"Carga de Ombro"	E				
				"Carrinho"	I				
				Cabeceamento Defensivo	E				
				Defesa nos Cantos e Livres	I				

Imagem 62 Avaliação intermédia Miguel Ângelo



Ficha de Avaliação Individual Jogador - Época 2018/2019

Escola de Futebol Os Belenenses - Odivelas



Avaliação Inicial

Nome: Pedro Nabais
Data Nascimento: 07/03/2003
Escalão: Juvenis
Pé Dominante: Direito
Posição: Defesa Central/ Defesa Direito

Peso: 55kg
Altura: 1,77m
IMC: 20,01
FCrep: 75bpm

Avaliação do Processo de Formação

Variáveis Psicológicas (1-4)		Qualidades Físicas (1-4)		Ações Técnicas Ind. (N.I., I., E., A.)		Princípios Específicos (N.I., I., E., A.)		Ações Téc-Tát. Col. (N.I., I., E., A.)	
Responsabilidade	3	Controlo Motor	3	Ofensivas		Ofensivos		Ofensivas	
Postura no Treino	2	Perceção/Orientação	3	Passe Curto	E	Progressão/Penetração	E	Desmarcações	E
Relações Interpessoais (Treinadores)	4	Técnica de Corrida	2	Passe Longo	I	Cobertura Ofensiva	E	Desdobramentos Of.	I
Relações Interpessoais (Colegas)	4	Equilíbrio	3	Receção de Bola	E	Mobilidade	I	Combinações Diretas (N.I.-I)	I
		Noção de Ritmo	2	Condução de Bola	E	Espaço	I	Temporização	I
		Força Explosiva	3	Drible em Aceleração	E	Defensivos		Esquemas Táticos Of.	
Atenção	2	Agilidade	3	Velocidade de Execução do Drible	E	Contenção	E	Defensivos	
Equilíbrio Emocional	3	Velocidade	3	"Atacar" a bola	I	Cobertura Defensiva	E	Marcação	E
Atitude Competitiva	3	Deslocamento		Remate	I	Equilíbrio	I	Compensações	E
Agressividade	4	Vel. Máxima	3	Cabeceamento Ofensivo	N.I.	Concentração	I	Dobras	E
Comunicação	2	Potência Anaerobia	3	Cruzamento	I			Temporização	I
Superação	3	Aptidão Aeróbia	4	Penaltis	I			Esquemas Táticos Def.	I
Companheirismo	3	Capacidade de Choque	3	Cantos	I			Considerações Gerais: O Pedro Nabais é mais um atleta que não gosta de treinar, inclusive assume que treina com pouca vontade, mas no momento da competição transfigura-se por completo, tornando-se um atleta altamente combativo e incansável. Terá que ter em atenção os índices de solidariedade durante o jogo, pois com a sua capacidade fisiológica deveria ser mais solidário com os colegas, nomeadamente nas tarefas defensivas.	
Lidar com a Pressão	3		Livres	I					
Atitude em Relação às Normas e Regras	2		Defensivas						
Promove Êxito dos Colegas	2		Desarme	E					
			Interceção	E					
			Antecipação	E					
			"Carga de Ombro"	E					
			"Carrinho"	E					
			Cabeceamento Defensivo	N.I.					
			Defesa nos Cantos e Livres	I					

Imagem 63 Avaliação intermédia Pedro Nabais



Ficha de Avaliação Individual Jogador - Época 2018/2019

Escola de Futebol Os Belenenses - Odíveas



Avaliação Inicial

Nome: Ricardo Ribeiro
Data Nascimento: 18/07/2004
Escalão: Iniciados
Pé Dominante: Direito
Posição: Guarda-Redes

Peso: 62,7kg
Altura: 1,77m
IMC: 20,01
FCrep: 76bpm

Avaliação do Processo de Formação

Variáveis Psicológicas (1-4)		Qualidades Físicas (1-4)		Ações Técnicas Ind. GR (N.I., I., E., A.)	
Responsabilidade	3	Controlo Motor	2	Posicionamento	E
Postura no Treino	2	Perceção/Orientação	2	Receção Alta	I
Relações Interpessoais (Treinadores)	3	Técnica de Corrida	1	Receção Média	E
Relações Interpessoais (Colegas)	3	Equilíbrio	2	Receção Baixa	I
Atenção	3	Noção de Ritmo	2	Receção em Queda	I
Equilíbrio Emocional	2	Força Explosiva	3	Saídas	E
Atitude Competitiva	2	Agilidade	1	Reposição com Pé	E
Agressividade	2	Velocidade	2	Reposição com Mão	I
Comunicação	3	Deslocamento	2	Duelos 1 v 1	I
Superação	3	Vel. Máxima	2	Cruzamentos	I
Companheirismo	2	Potência Anaerobia	2	Fora dos Postes	I
Lidar com a Pressão	2	Aptidão Aeróbia	3	Entre os Postes	I
Atitude em Relação às Normas e Regras	3	Capacidade de Choque	2	Orientação da Barreira	E
Promove Êxito dos Colegas	1	Considerações Gerais: O Ricardo possui imensas dificuldades no seu controlo motor, nomeadamente nas capacidades coordenativas.		Considerações Gerais: Dentro das suas limitações, conseguiu claramente evoluir nos diferentes parâmetros observados.	
Considerações Gerais: O Ricardo Ribeiro evoluiu extremamente ao nível da interação social, face à sua desordem psicológica na interação social. Claramente o desporto ajuda-o a interagir com os seus pares.					

Imagem 64 Avaliação intermédia Ricardo Ribeiro



Ficha de Avaliação Individual Jogador - Época 2018/2019

Escola de Futebol Os Belenenses - Odivelas

Avaliação Inicial




Nome: Salvador Dias
Data Nascimento: 26/06/2004
Escalão: Iniciados
Pé Dominante: Direito
Posição: Avançado/ Extremo


Peso: 58kg
Altura: 1,75m
IMC: 18,94
FCrep: 77bpm

Avaliação do Processo de Formação

Variáveis Psicológicas (1-4)		Qualidades Físicas (1-4)		Ações Técnicas Ind. (N.I., I., E., A.)		Princípios Específicos (N.I., I., E., A.)		Ações Téc-Tát. Col. (N.I., I., E., A.)			
Responsabilidade	3	Controlo Motor	2	Ofensivas		Ofensivos		Ofensivas			
Postura no Treino	3	Perceção/Orientação	2	Passe Curto	E	Progressão/Penetração	E	Desmarcações	E		
Relações Interpessoais (Treinadores)	3	Técnica de Corrida	3	Passe Longo	I	Cobertura Ofensiva	E	Desdobramentos Of.	E		
Relações Interpessoais (Colegas)	3	Equilíbrio	3	Receção de Bola	E	Mobilidade	E	Combinações Diretas (1-I)	E		
Atenção	3	Noção de Ritmo	3	Condução de Bola	E	Espaço	E	Temporização	E		
Equilíbrio Emocional	3	Força Explosiva	4	Drible em Aceleração	E	Defensivos		Esquemas Táticos Of.			
Atitude Competitiva	3	Agilidade	3	Velocidade de Execução do Drible	E	Contenção	E	Defensivos			
Agressividade	4	Velocidade	3	"Atacar" a bola	E	Cobertura Defensiva	I	Marcação	E		
Comunicação	2	Deslocamento	3	Remate	E	Equilíbrio	I	Compensações	E		
Superação	4	Vel. Máxima	3	Cabeceamento Ofensivo	I	Concentração	I	Dobras	I		
Companheirismo	3	Potência Anaerobia	3	Cruzamento	I			Temporização	I		
Lidar com a Pressão	3	Aptidão Aeróbia	4	Penaltis	I			Esquemas Táticos Def.	I		
Atitude em Relação às Normas e Regras	4	Capacidade de Choque	4	Cantos	I			Considerações Gerais: O Salvador Dias é talvez o expoente máximo de esforço e superação. Apresenta uma grande limitação física, a sua visão é extremamente débil, contudo, o Salvador em campo apresenta elevados níveis de combatividade e intensidade. Dentro das suas imensas limitações, demonstra uma dedicação e empenho inesgotável. Um exemplo!			
Promove Êxito dos Colegas	2			Livres	I						
				Defensivas							
				Desarme	E						
				Interceção	E						
				Antecipação	I						
				"Carga de Ombro"	E						
				"Carrinho"	I						
				Cabeceamento Defensivo	I						
				Defesa nos Cantos e Livres	I						

Imagem 65 Avaliação intermédia Salvador Dias





Ficha de Avaliação Individual Jogador - Época 2018/2019

Escola de Futebol Os Belenenses - Odivelas

Avaliação Inicial

Nome: Tiago Sequeira

Peso: 52kg

Data Nascimento: 06/06/2004

Altura: 1,75m

Escalão: 0000

IMC: 17,58

Pé Dominante: Direito

FCrep: 69bpm

Posição: Defesa Esquerdo/ Defesa Direito

Avaliação do Processo de Formação

Variáveis Psicológicas (1-4)		Qualidades Físicas (1-4)		Ações Técnicas Ind. (N.I., I., E., A.)		Princípios Específicos (N.I., I., E., A.)		Ações Téc-Tát. Col. (N.I., I., E., A.)	
Responsabilidade	3	Controlo Motor	3	Ofensivas		Ofensivos		Ofensivas	
Postura no Treino	3	Perceção/Orientação	3	Passe Curto	E	Progressão/Penetração	I	Desmarcações	I
Relações Interpessoais (Treinadores)	2	Técnica de Corrida	3	Passe Longo	I	Cobertura Ofensiva	I	Desdobramentos Of.	N.I.
		Equilíbrio	3	Receção de Bola	E	Mobilidade	N.I.	Combinações Diretas (N.I.-I)	N.I.
Relações Interpessoais (Colegas)	2	Noção de Ritmo	2	Condução de Bola	E	Espaço	N.I.	Temporização	N.I.
		Força Explosiva	2	Drible em Aceleração	I	Defensivos		Esquemas Táticos Of.	I
Atenção	3	Agilidade	2	Velocidade de Execução do Drible	I	Contenção	E	Defensivos	
Equilíbrio Emocional	3	Velocidade	2			Cobertura Defensiva	E	Marcação	E
Atitude Competitiva	4	Deslocamento		"Atacar" a bola	E	Equilíbrio	E	Compensações	I
Agressividade	3	Vel. Máxima	2	Remate	I	Concentração	E	Dobras	I
Comunicação	1	Potência Anaerobia	3	Cabeceamento Ofensivo	I	<div>Considerações Gerais: O Tiago ainda Apresenta pouca interação com o grupo e treinadores, dificultando o processo ensino-aprendizagem, contudo existem melhoras nos aspeto social. Além disso, o Tiago melhorou claramente na sua atitude/ intensidade dentro de campo, seja no treino ou no jogo. Tornou-se combativo e agressivo, conseguindo assim superar a sua forma de estar dentro de campo.</div>			
Superação	3	Aptidão Aeróbia	3	Cruzamento	I				
Companheirismo	3	Capacidade de Choque	3	Penaltis	I				
Lidar com a Pressão	2			Cantos	I				
Atitude em Relação às Normas e Regras	4			Livres	I				
Promove Êxito dos Colegas	1			Defensivas					
				Desarme	E				
				Interceção	E				
				Antecipação	I				
				"Carga de Ombro"	I				
				"Carrinho"	I				
				Cabeceamento Defensivo	I				
				Defesa nos Cantos e Livres	I				

Imagem 66 Avaliação intermédia Tiago Sequeira

Foi de seguida calculada a média da equipa para cada um dos parâmetros avaliados, de forma a podermos ter uma visão global do grupo de trabalho à imagem do efetuado no momento inicial da época.

Relativamente à avaliação das variáveis psicológicas e das qualidades físicas obtemos a seguinte média, relativamente aos padrões observados:

Variáveis Psicológicas / Qualidades Físicas

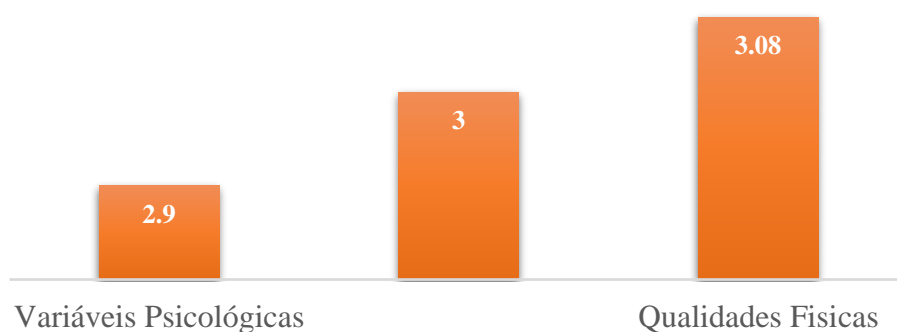


Gráfico 6 Média intermédia da equipa relativamente à avaliação das variáveis psicológicas e qualidades físicas

Relativamente à avaliação das ações técnicas individuais obtemos a seguinte média, relativamente aos padrões observados:

Ações Técnicas Individuais

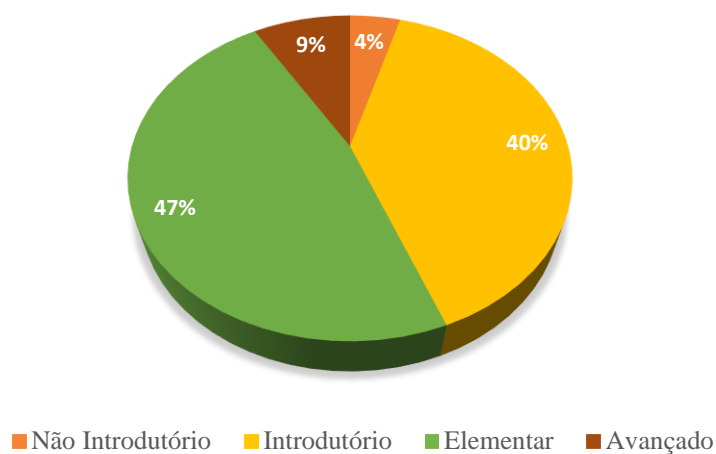


Gráfico 7 Média intermédia da equipa relativamente à avaliação das ações técnicas individuais

Relativamente à avaliação das ações técnico-táticas coletivas obtemos a seguinte média, relativamente aos padrões observados:

Ações Técnico-Táticas coletivas

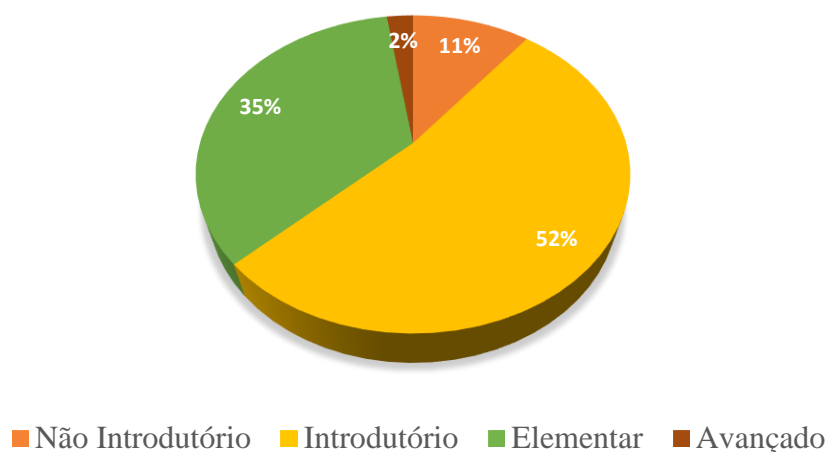


Gráfico 8 Média intermédia da equipa relativamente à avaliação das ações técnico-táticas coletivas

Relativamente à avaliação dos princípios específicos do futebol, obtemos a seguinte média, relativamente aos padrões observados:

Princípios Específicos do Futebol

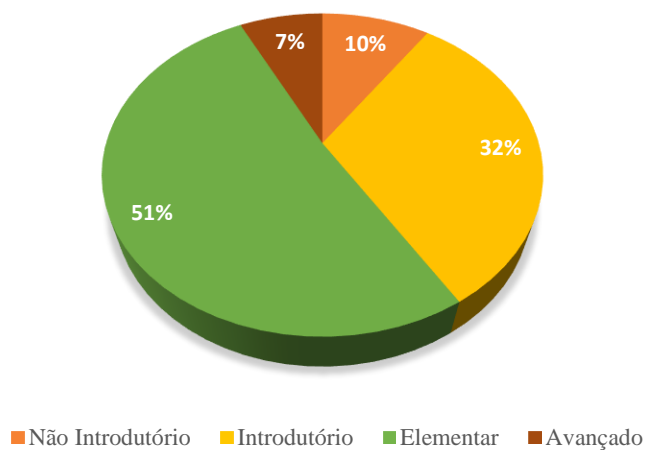


Gráfico 9 Média intermédia da equipa relativamente à avaliação da execução dos princípios específicos do futebol

6. Descrição do Nosso Modelo de Jogo

O modelo de jogo preconizado para a equipa foi construído de acordo com:

- Ideias e convicções dos treinadores
- Análise efetuada aos jogadores
- Contexto do clube

Formação Tática

Foram definidas duas formações para serem usadas preferencialmente durante a época de 2018-2019:

- **1-4-3-3**



Imagem 67 Formação tática principal 2018-2019

- 1-4-4-2



Imagem 68 Formação tática secundária 2018-2019

Organização ofensiva

O Princípio definido para a nossa equipa quando em organização ofensiva foi o de posse e circulação de bola. Este princípio assenta nos seguintes subprincípios:

- Sempre que a bola se encontre na posse do Guarda-redes, para ser reposta em jogo, a equipa promove o campo grande no espaço de jogo
- Quando a equipa, se encontra em posse no terço defensivo, a circulação da bola, é feita de forma rápida e com recurso ao mínimo de toques possíveis
- Caso o adversário pressione os centrais no início da fase de construção, é função do médio defensivo, baixar para junto dos centrais, estes “abrirem” o espaço de jogo (à largura) e os laterais se projetarem à profundidade

- Sempre que a equipa esteja em posse num corredor, devem no mínimo encontrar-se três atletas aí dispostos em triângulo, existindo deste modo um triângulo de apoio
- Sempre que no terço ofensivo, um atleta se encontre em posse e numa situação de (1x1), deve arriscar o drible
- Qualquer atleta que se encontre em posse, no terço ofensivo e sem adversário a estorvar a sua ação, tem liberdade para rematar

Organização defensiva

O Princípio definido para a nossa equipa quando em organização defensiva foi o de zona pressionante. Este princípio assenta nos seguintes subprincípios:

- Formação triângulos defensivos
- A nossa equipa organiza-se no seu meio campo de forma a criar um bloco defensivo coeso baixo dando assim maior espaço de manobra à equipa adversária
- A partir do momento em que o jogo ofensivo adversário se aproxima do nosso meio-campo, o avançado deve começar a fazer pressão ao portador da bola, cortando primeiro a linha de passe entre os centrais ou entre o central e o lateral, tentando levar a bola para a linha lateral
- Quando a bola e adversário se encontram nos corredores laterais, devem ser sujeitos a grande pressão (com a participação de um avançado, um médio ala, um central e um médio centro) com o objetivo de recuperar a bola e sair em contra-ataque
- Sempre que um atleta em posse progrida em direção à nossa baliza, no corredor central, é dever do atleta mais próximo do centro do jogo, deslocar-se rapidamente para a sua frente e aí, realizar-lhe contenção
- No caso do adversário se encontrar em posse, no corredor central, a nossa organização defensiva, ocupa de forma massiva o corredor central, libertando ambos os corredores laterais

Transição Ofensiva

O Princípio definido para a nossa equipa quando em transição ofensiva foi o de retirar a bola da zona de pressão. Este princípio assenta nos seguintes subprincípios:

- Retirar a bola da zona de pressão o mais rápido possível
- Ocupação rápida dos corredores laterais (largura) e em profundidade

- No momento da recuperação da posse, a equipa transita rapidamente de uma posição compacta e com todos os atletas muito próximos uns dos outros, para uma posição alargada, horizontal e verticalmente no terreno de jogo
- O atleta que ganha a posse, terá de ter sempre pelo menos 3 linhas de passe no imediato. Uma delas recuada, outra adiantada e ainda, uma outra situada lateralmente
- No momento da recuperação da posse de bola, o portador, tão rápido quanto possível varia o centro do jogo procurando desequilibrar a equipa adversária
- O passe lateral ou atrasado após a posse ter sido reconquistada, só ocorre quando a certeza no mesmo é total
- Sempre que a transição ofensiva ocorre no nosso meio campo, a equipa deve tentar sempre que possível finalizar o mais rapidamente possível, aproveitando deste modo a possível instabilidade defensiva adversária

Transição Defensiva

O Princípio definido para a nossa equipa quando em transição defensiva foi o de recuperar organização defensiva o mais rapidamente possível. Este princípio assenta nos seguintes subprincípios:

- A equipa após perder a posse da posse, deverá conseguir colocar o maior número de atletas possíveis atrás da linha da bola
- Ao perder a posse de bola a equipa transita de uma posição alargada, ampla (campo grande), para uma posição compacta, com todos os seus atletas muito próximos, promovendo coberturas defensivas, equilíbrio e concentração permanente entre si
- No momento da perda da posse de bola, as nossas linhas dentro do possível, devem a diminuir os espaços entre si
- No momento da perda da posse sobre um corredor, o corredor oposto é de imediato abandonado, deslocando-se os atletas até então aí situados, para o corredor central
- É dever da equipa após perder a posse de bola tentar direccionar de imediato, a ação adversária para os corredores laterais

Esquemas Táticos

Os esquemas táticos foram divididos em dois momentos, sendo eles os lançamentos e os pontapés de canto tendo os seguintes objetivos:

Lançamentos de linha lateral:

- Laterais efetuam os lançamentos
- Avançado procura profundidade lateral
- 3 linhas de passe nos lançamentos
- Trocas posicionais entre os médios, extremo e avançado

Pontapés de canto ofensivos – Esquema 1

- Marcador do canto com pé predominante do corredor onde é marcado o pontapé de canto
- Jogador presente no centro da entrada da área efetua movimento de “overlap” recebendo a bola e optando por: remate de primeira; devolução ao marcador do canto; centro ao 2º poste
- Todos os jogadores possuem movimentações específicas

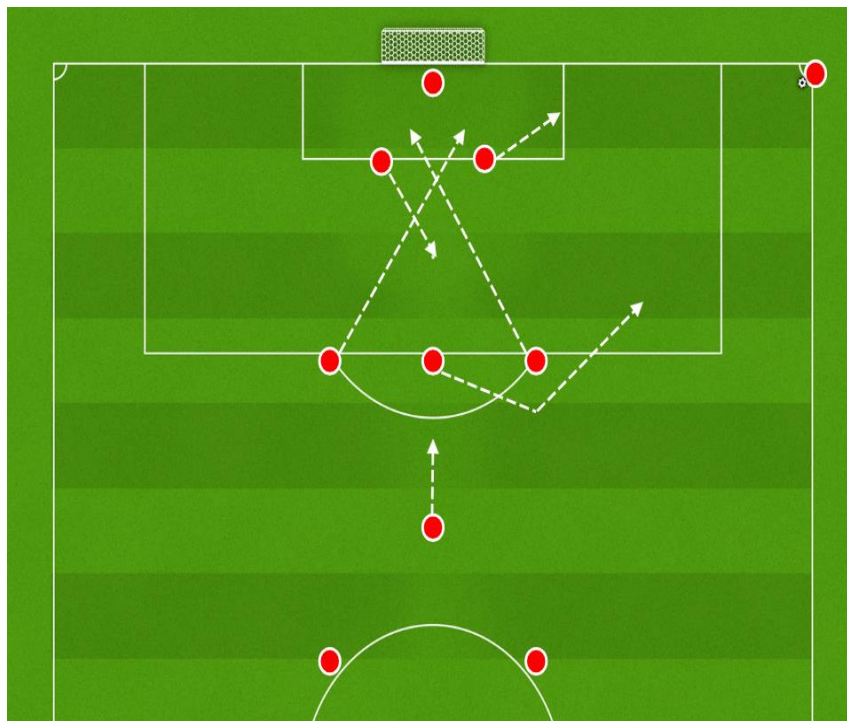


Imagem 69 Pontapés de canto ofensivos – Esquema 1

Pontapés de canto ofensivos – Esquema 2

- Marcador do canto com pé predominante do corredor onde é marcado o pontapé de canto
- Jogador presente junto ao GR adversário efetua movimento para rececionar a bola, optando por: Devolução ao marcador do canto; passe atrasado para o jogador que efetuou o “overlap”
- Todos os jogadores possuem movimentações específicas

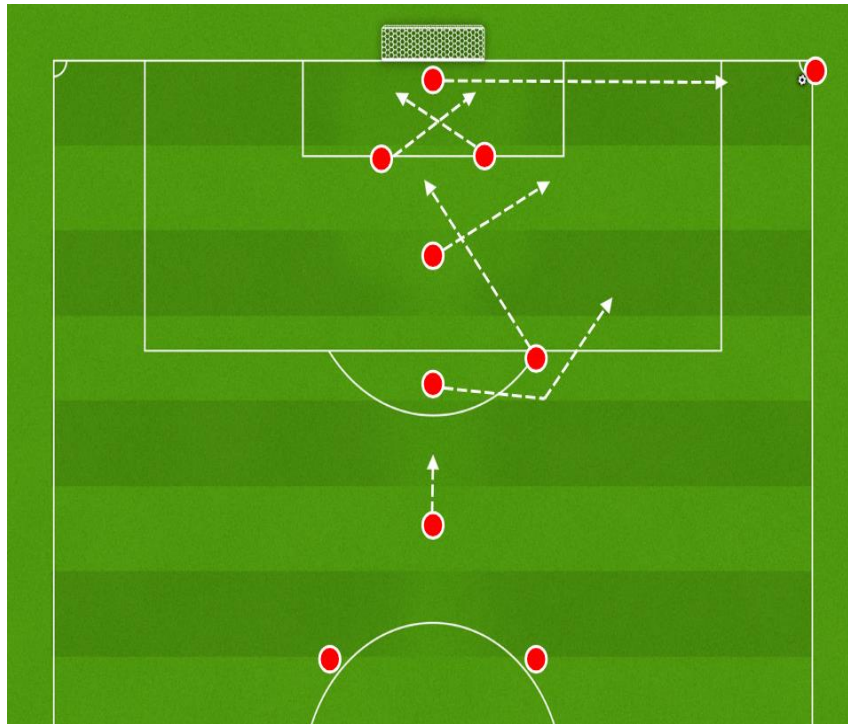


Imagem 70 Pontapés de canto ofensivos – Esquema 1

Pontapés de canto ofensivos – Esquema 3

- Marcador do canto com pé predominante do corredor onde é marcado o pontapé de canto
- Canto é marcado para o interior da área onde se procura efetuar bloqueios com a movimentação dos jogadores
- Todos os jogadores possuem movimentações específicas

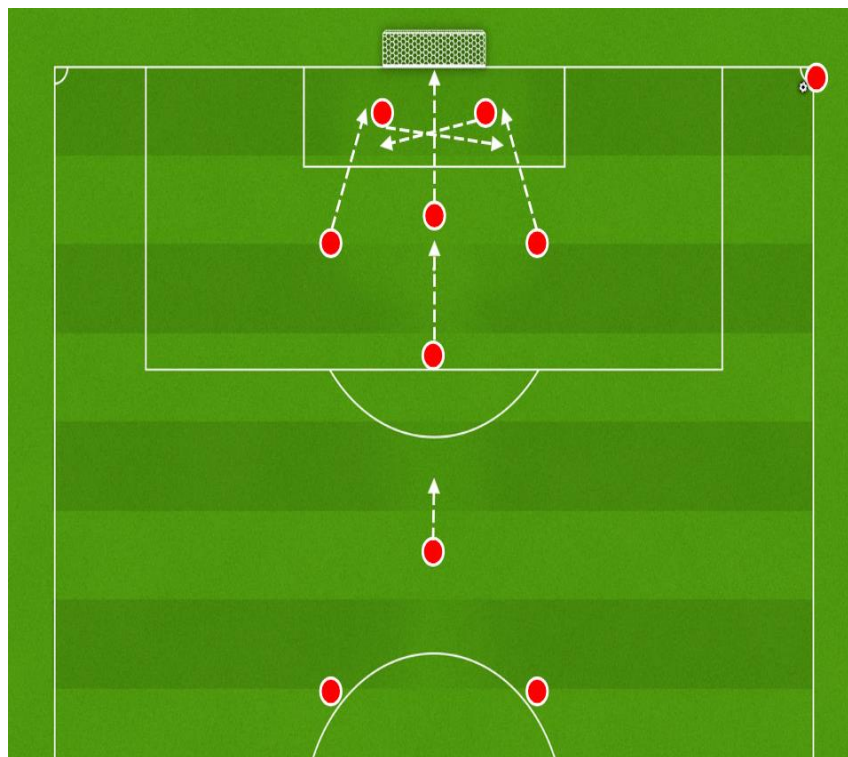


Imagem 71 Pontapés de canto ofensivos – Esquema 3

Livres Ofensivos – Esquema 1

- 2 marcadores na bola. 1 Dextro + 1 Esquerdino
- Jogador colocado na barreira efetua desmarcação de rutura na tentativa de arrastar um elemento adversário
- Jogador na marcação do livre pode igualmente efetuar “*overlap*” se o jogador da barreira arrastar adversário com a marcação
- Todos os jogadores possuem movimentações específicas
- Livre em zona frontal é efetuado a baliza

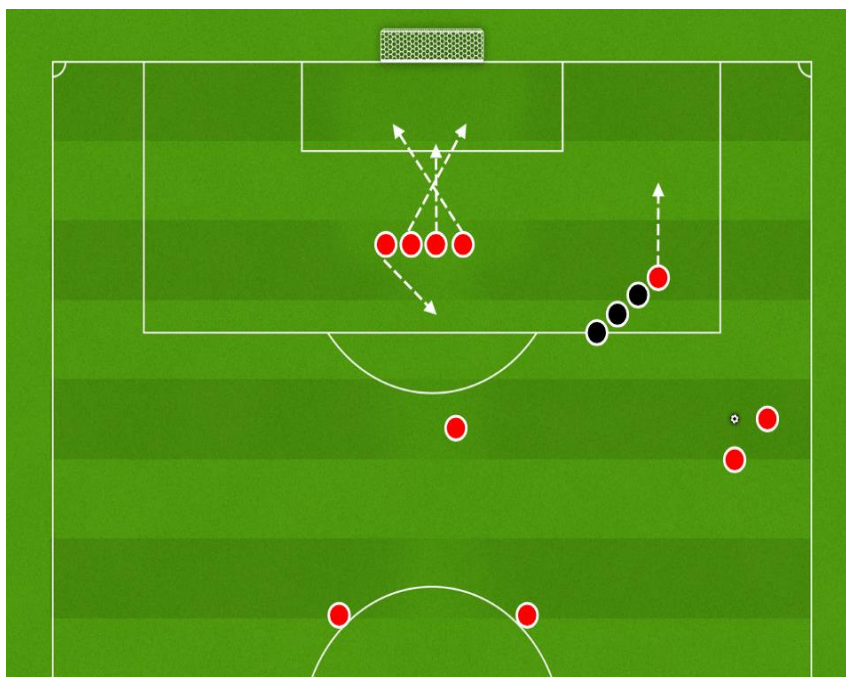


Imagem 72 Livres Ofensivos – Esquema 1

Livres Ofensivos – Esquema 2

- 2 marcadores na bola. 1 Dextro + 1 Esquerdino
- Um Jogador colocado a frente da barreira
- Jogador colocado a frente da barreira recebe um passe do jogador que irá efetuar um “overlap” para receber a bola. Cruzar atrasado
- Todos os jogadores possuem movimentações específicas
- Livre em zona frontal é efetuado a baliza

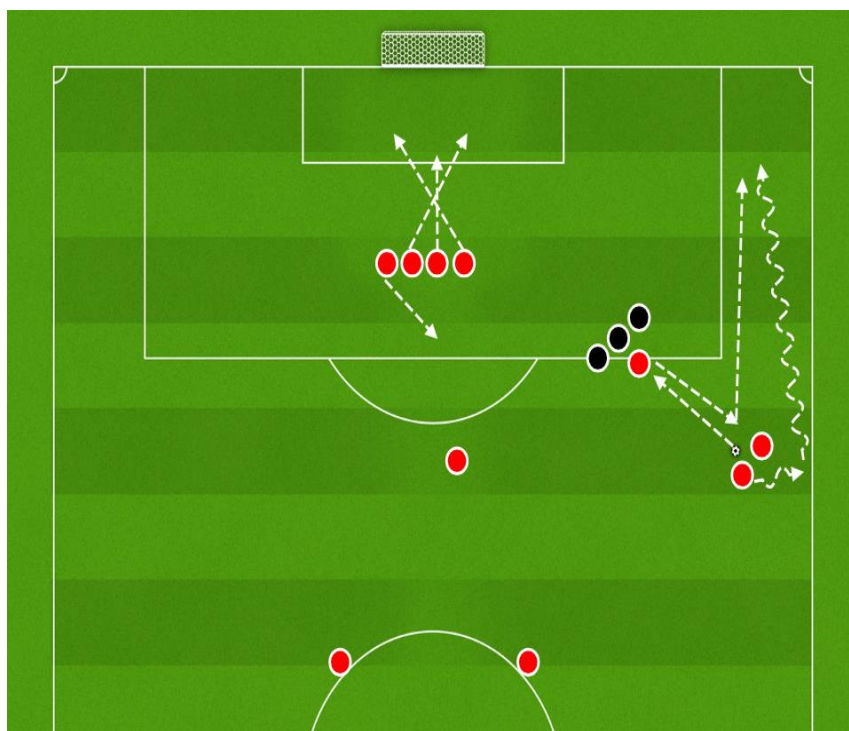


Imagem 73 Livres Ofensivos – Esquema 2

Pontapés de canto e livres defensivos:

- Defesa H-H nos cantos e livres
- 2 Jogadores no meio campo na procura de um contra-ataque

7. Período Pré-Competitivo

7.1. Objetivos

Os objetivos que foram delineados por parte do clube para a nossa equipa passavam por desenvolver as capacidades técnicas, táticas e físicas dos atletas, procurando o bem-estar e a satisfação através da pratica desportiva.

Os objetivos delineados pela nossa equipa técnica para o período pré-competitivo passavam por:

- Criar de rotinas/ dinâmicas de treino
- Desenvolver ações técnicas individuais: passe, receção, remate, cabeceamento, condução de bola, drible, desarme e interceção
- Trabalhar os princípios específicos do ataque (Progressão, cobertura ofensiva e mobilidade) e da defesa (contenção, cobertura defensiva e equilíbrio)
- Enquadrar atletas no modelo de jogo pretendido
- Fomentar o sentimento de pertença a um grupo: “Sentir orgulho no grupo”

7.2. Avaliação Geral de cada Microciclo

A avaliação dos Microciclos do período competitivo levou em conta os seguintes aspetos:

- **Objetivos do Microciclo:** objetivo delineado pela equipa técnica como aspetos a desenvolver e melhorar tendo em conta os aspetos a retificar analisados no ultimo jogo realizado e competências a desenvolver/melhorar
- **Análise do Microciclo:** análise sobre o trabalho desenvolvido durante o Microciclo, levando em conta os objetivos delineados e se foram alcançados com sucesso
- **Avaliação do jogo correspondente ao Microciclo:**
 - **Aspetos positivos:** aspetos positivos apresentados pela equipa durante o jogo
 - **Aspetos negativos:** aspetos negativos apresentados pela equipa durante o jogo
 - **Aspetos a retificar a curto prazo:** aspetos identificados a serem trabalhados e retificados no microciclo seguinte

De seguida poderemos encontrar um exemplo de um microciclo referente a ao período pré-competitivo e respetivas unidades de treino, seguido da análise dos microciclos correspondentes à mesma fase.

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
VOL » 60'-65' COMPX » ↓ CAMPO » PQ - MÉD 4v4 - 6v6 REPS » 1 - 8 DUR » 6'- 12' RECUP » 1:1 » RECUP. ESPECÍFICA » ORG DEF/OFE (SUP. Nº)	FOLGA	VOL » 80'-90' COMPX » ↑ CAMPO » GRD 5v5 - 7v7 REPS » 4 - 8 DUR » 3'- 6' RECUP » 1:0,5 » RESIST. ESPECÍFICA » ORG OFE/DEF (INF. /IGU. Nº) » ESQ. TÁTICOS	FOLGA	VOL » 65'-75' COMPX » ↓ / → CAMPO » PQ - MÉD 2v2 - 6v6 REPS » 3 - 5 DUR » 20"- 2' RECUP » 1:5 » VELOC. ESPECÍFICA » TRANS. OFE » TRANS. DEF » FINALIZAÇÃO	JOGO	FOLGA

Imagem 74 Microciclo padrão período pré-competitivo

SEGUNDA			
VOL » 60'-65' COMPX » ↓ CAMPO » 12x20 a 30x40m 4v4 - 6v6 REPS » 1 - 8 DUR » 6'- 12' RECUP » 1:1 » RECUP. ESPECÍFICA » ORG DEF/OFE (SUP. Nº)	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	1. Passe / Recepção com movimentação; 2. Estabelecer ligações setoriais e intersectoriais; 3. Movimentações setoriais e intersectoriais em função da bola.	
	EXERCÍCIOS	1. Exercício de passe com deslocamento em triângulo; 2. Exercício de passe com deslocamento com combinações diretas de 1-2; 3. Organização Defensiva com bola a sair do meio campo: 6x6. Campo dividido em 3 setores. Ajustar posicionamento em função da bola (Laterais fecham dentro). Após recuperação de bola executa-se um passe em profundidade para contra-ataque; 4. Organização Defensiva/Ofensiva bola a sair do GR: 6x6. Campo dividido em 3 setores. GR executa batimento de pontapé de baliza. Tentar ganhar 2ª bola e ajustar em função do portador da bola.	
	NOTAS	HIDRATAÇÃO - APÓS O 2º EXERCÍCIO E ENTRE OS RESTANTES EXERCÍCIOS. RECUPERAÇÃO ESPECÍFICA ATRAVÉS DA BAIXA COMPLEXIDADE E INTENSIDADE DE EXERCÍCIOS ESPECÍFICOS DO JOGO (PASSE/RECEÇÃO). AQUECIMENTO COM PALESTRA SOBRE O JOGO.	

Imagem 75 1ª unidade treino microciclo padrão

QUARTA

<p>VOL » 80' - 90'</p> <p>COMPX » ↑</p> <p>CAMPO » 18x30 a 42x54m</p> <p>5v5 - 7v7</p> <p>REPS » 4 - 8</p> <p>DUR » 3' - 6'</p> <p>RECUP » 1:0,5</p> <p>» RESIST. ESPECÍFICA</p> <p>» ORG OFE/DEF (INF. /IGU. N°)</p> <p>» ESQ. TÁTICOS</p>	<p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p>	<p>1. Mobilidade, Espaço, Concentração e Equilíbrio.</p>
	<p>EXERCÍCIOS</p>	<p>1. Circuito Resistência;</p> <p>2. 5v7 / 7v5. Em meio campo. Duas equipas. Uma equipa efetua organização ofensiva, sendo que a bola tem de passar pelos 2 corredores laterais para poder finalizar (assim dará mais oportunidade aos defesas para recuperar a bola). Defesas se recuperam a bola terão que efetuar golo em duas balizas no meio campo. Efetuar exercício igualmente com inferioridade atacante (A nossa equipa joga em contra-ataque);</p> <p>3. 7v7 Campo dividido em 4 setores. Equipas em organização ofensiva e defensiva. Equipa quando perde a posse de bola deverá pressionar o portador da bola e ocupar apenas 2 setores, reduzindo assim o espaço;</p> <p>4. Esquemas táticos.</p>
	<p>NOTAS</p>	<p>HIDRATAÇÃO - APÓS 1º, 2º E 3º EXERCÍCIO. MAIS ENCORAJAMENTO DOS TREINADORES/ REDUZIR TOQUES NA BOLA PARA AUMENTAR INTENSIDADE.</p>

Imagem 76 2ª unidade treino microciclo padrão

SEXTA

<p>VOL » 65' - 75'</p> <p>COMPX » ↓ / →</p> <p>CAMPO » 5x10 a 30x40m</p> <p>2v2 - 6v6</p> <p>REPS » 3 - 5</p> <p>DUR » 20'' - 2'</p> <p>RECUP » 1:5</p> <p>» VELOC. ESPECÍFICA</p> <p>» TRANS. OFE</p> <p>» FINALIZAÇÃO</p>	<p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p>	<p>1. Mudanças de comportamentos aquando da recuperação da posse de bola;</p> <p>2. Exploração de espaços.</p>
	<p>EXERCÍCIOS</p>	<p>1. Circuito de velocidade;</p> <p>2. 3v4 (Os defesas ocupam as posições em campo 2 DC, 2 DL), jogadores defesas quando recuperam a bola terão de colocar a bola num dos flancos, a ser dado apoio pelo lateral ou algum avançado);</p> <p>3. Exercício de finalização 2v1/3v2/4v3;</p> <p>4. Exercício 2v0 com cruzamento sem oposição;</p> <p>5. Exercício 2v1 ou 3v1 com cruzamento e finalização;</p>
	<p>NOTAS</p>	<p>HIDRATAÇÃO - APÓS 1º E 3º EXERCÍCIO. AQUECIMENTO COM ALONGAMENTOS BALÍSTICOS PARA PREPARAR O ORGANISMO PARA TRABALHO DE VELOCIDADE. RETORNO À CALMA COM PALESTRA SOBRE CONVOCATÓRIA.</p>

Imagem 77 3ª unidade treino microciclo padrão

✓ Microciclo 1 (10/Set a 16/Set)

Objetivos: Apresentação individual aos jogadores e respetivos pais das novas regras/rotinas para época; Recolha dos objetivos individuais e coletivos dos atletas; Avaliação física, técnica e tática individual; Análise inicial das posições de campo face ao desempenho nos treinos; Avaliação técnico-tática dos jogadores em situação de jogo.

Análise: Os objetivos propostos para este microciclo não foram alcançados na sua totalidade face a quantidade reduzida de atletas nesta primeira semana. Embora, foram transmitidas todas as informações pretendidas, bem como a elaboração de um questionário individual, para a obtenção das metas que cada atleta pretendia alcançar individual e coletivamente. Foram ainda alcançados os objetivos referentes à avaliação inicial das posições de campo baseados no aspetos técnico-táticos observados em formas de jogo reduzidas e em situação de jogo formal. Ficando assim em falta as avaliações físicas, técnicas e táticas aos jogadores, através de testes como velocidade linear, resistência, força e coordenação geral, tendo estas sido adiadas para o microciclo seguinte.

1ºJogo – SRD Negrais vs. EF Belém Odivelas/Zambujalense F.C.

Aspetos positivos: Atletas sempre mostraram vontade de contrariar o resultado negativo, nunca baixando os braços, apresentando bons indicadores de atitude positiva na luta por um bom resultado. Boa capacidade/discernimento demonstrada por alguns atletas, em encarar o 1v1 e logo de seguida levantar a cabeça, escolhendo boas opções para o passe.

Aspetos negativos: A equipa entrou muito nervosa/ansiosa em jogo face a todas as circunstâncias. O plantel apenas tinha 14 jogadores, onde 2 são guarda redes, comprometendo a recuperação dos atletas por impossibilidade da realização das devidas substituições. Defensivamente a equipa baixa muito o bloco, encostando muito ao guarda redes, deixando muito espaço entre setores. Não está trabalhada para utilizar linha de fora de jogo e pouco ativa no ataque às segunda bolas e aos confrontos físicos em altura nos cantos. As marcações individuais e compensações posicionais feitas de forma inadequada, bem como toda a basculação da equipa de acordo com o centro do jogo, onde os atletas apresentam pouca noção da posição a ocupar e quando ocupavam corretamente, executavam de forma lenta.

Ofensivamente a equipa apresentou-se pouco apoiada nos momentos de ataque, sem oferecer largura e/ou profundidade. Incapacidade de realizarmos mais de 4/5 passes seguidos no meio campo ofensivo, ou seja, dificuldade em manter posse de bola longe da nossa baliza, para isso contribuía a falta de linhas de passe frontais. Nas situações de pontapés de baliza ou bolas longas, atletas na sua maioria apresentam um posicionamento incorreto face ao adversário direto. Muito pouca comunicação entre os atletas.

Aspetos a retificar a curto prazo: bloco defensivo mais alto; trabalho na linha do fora de jogo; basculação da equipa face ao centro do terreno; marcação individual bem como compensações posicionais e suas movimentações; movimentação ofensiva em situações de transição (apoios, largura e profundidade); posicionamento nas bolas longas; trabalho do médios centro e avançados nas linhas de passe frontais; estimular a comunicação da equipa.

✓ **Microciclo 2 (17/Set a 23/Set)**

Objetivos: Avaliação física, técnica e tática individual; Introdução ao modelo de jogo pretendido; Relação com Bola; Capacidades coordenativas; Correção dos aspetos negativos encontrado no jogo anterior - Organização defensiva (Posicionamento defensivo), Organização ofensiva (Circulações ofensivas), bem como a saída de bola a partir do guarda redes (1ª fase de construção).

Análise: Foram encontradas diversas dificuldades para cumprir os objetivos propostos para este microciclo, visto que de uma forma geral, o plantel apresenta pouca cultura tática, nomeadamente no processo defensivo (basculação defensiva de acordo com o centro do jogo inexistente, poucas ou nenhuma coberturas e/ou compensações, quando feitas por norma executadas de forma lenta e/ou errada, bloco defensivo excessivamente baixo, gerando grande espaço entre o setor do intermédio, e ainda a ineficaz reação à perda de bola), razões pelas quais os objetivos propostos, não foram cumpridos na totalidade, face à reestruturação daquilo que estava definido para este microciclo. Denota-se a necessidade de efetuar um grande volume de exercícios menos complexos, particularmente no processo defensivo. Deu-se início à realização dos testes físicos, tendo sido feita a praticamente todos os atletas, excetuando alguns atletas que faltaram aos treinos.

2ºJogo – EF Belém Odivelas/Zambujalense F.C. vs. SG Sacavenense “B”

Aspetos positivos: Os primeiros 20 minutos foram muito bem conseguidos pela nossa equipa. Duas linhas de pressão muito juntas, definindo a primeira linha de pressão na zona do meio campo. Momentos trabalhados durante o microciclo relativamente às trocas defensivas entre o central e o lateral foram postas em prática com algum êxito o que denota vontade de compromisso dos atletas com as ideias a serem trabalhadas. Melhor articulação entre os 3 elementos do meio campo, especialmente entre os dois jogadores a jogarem à frente do setor defensivo (posição 6).

Alinhamento do setor defensivo relativamente ao fora de jogo saiu bastante melhor, conseguindo por várias vezes colocar os atletas adversários em fora de jogo. Já se assistiu a uma melhoria na comunicação verbal entre os jogadores, especialmente através dos guarda-redes.

Aspetos negativos: O primeiro aspeto negativo prende-se com a ausência ao jogo por parte do João Martins e do Salvador, o que fez com que apenas tivéssemos 15 atletas para jogo, dos quais 3 eram GR. Com a ausência dos jogadores acima descritos, tivemos de alterar o plano de jogo que iria centrar-se em 1-4-4-2 losango para um 1-4-3-3 com dois médios mais de cobertura. A hora do jogo tornou-se num grande ponto negativo devido ao calor que se fez sentir juntamente com a ausência de atletas da nossa parte (o sacavenense apareceu com 24 atletas).

Após o primeiro descanso voltámos a verificar as debilidades que os atletas possuem na defesa de bolas paradas (cantos), tanto no primeiro posicionamento defensivo como na reação à segunda bola, tanto que quando o resultado se encontrava em 0-4, três dos golos sofridos foram de pontapés de canto. Tivemos dois jogadores que pediram para sair de jogo (André e Patrício) pelo que voltámos a jogar mais de 40 minutos sempre com os mesmos jogadores. Na ultima parte de 20 minutos tivemos mais dois atletas (Firmino e Teixeira) a solicitar para sair. Saída de pressão ao jogador com bola ainda muito passiva. Falta de profundidade ofensiva.

Aspetos a retificar a curto prazo: Defensivamente a saída do central na marcação ao avançado visto não haver um acompanhamento e por norma as equipas adversárias conseguem sempre oferecer sem oposição uma linha de passe frontal à nossa baliza entre linhas. Pressão dos médios defensivos ao portador da bola. Primeira linha de pressão efetuada pelo(s) avançado(s) ainda sem coordenação em termos dos triângulos defensivos que queremos que sejam criados.

Ofensivamente, nesta fase e tendo dificuldades em ter atletas disponíveis temos optado por um bloco baixo defensivamente para aproveitar o espaço nas costas da defesa contrária, no entanto tanto os médios de cobertura como o médio mais criativo (8/10) aquando da recuperação da bola optam sempre por um passe atrasado ou lateral. Falta de apoios frontais dados pelo avançado centro optando sempre por um passe de primeira ao invés de segurar a bola de forma a permitir a equipa subir no terreno.

✓ **Microciclo 3 (24/Set a 30/Set)**

Objetivos: Testes físicos aos atletas em falta; Capacidades coordenativas; Força específica; Velocidade específica; Correção dos aspetos negativos encontrado no jogo anterior - Ênfase na colocação de bola em jogo por parte do guarda-redes (saída de bola pelo guarda-redes); Marcação individual nos esquemas táticos defensivos; Movimentação/basculação do setor defensivo em função da bola.

Análise: Apesar da tentativa de capacitar os atletas de ferramentas que permitam melhorar os momentos de saída de bola a partir do guarda-redes, denota-se uma grande incapacidade geral, derivado aos fracos níveis técnico-táticos existentes. Verifica-se uma ligeira melhoria na ocupação do terreno em função da bola, nos momentos de organização defensiva, bem como na marcação individual nos esquemas táticos defensivos. Ações essas que só não se tornam mais eficientes, pois a intercomunicação é nula. Capacidade individual e coletiva nos esquemas táticos defensivos extremamente débil, quer no primeiro momento de ataque à bola, quer no segundo momento de reação à segunda bola.

3ºJogo – GS Carcavelos vs. EF Belém Odivelas/Zambujalense F.C.

Aspetos positivos: Claramente a nossa melhor exibição em termos coletivos, apesar do resultado negativo. Face às ausências e tal como aconteceu nos dois primeiros jogos, tivemos de alterar o plano que tínhamos elaborado para este jogo e jogámos pela primeira vez num sistema de 3 centrais. A equipa começa a por em prática algumas das rotinas defensivas que conseguimos trabalhar durante a semana, efetuando uma primeira parte (35 minutos) de bom nível onde sofremos "apenas" 2 golos sendo que o primeiro golo sofrido resulta de um pontapé de canto e o segundo golo resulta de um erro de posicionamento individual do GR (António) sendo que resulta igualmente de dois cortes falhados no momento que antecede o erro do nosso Nuno Miguel Correia Marinho

Mestrado em Treino Desportivo
Relatório de Estágio – Futebol

GR. Coberturas defensivas entre ala/central e permutas entre os três médios que já são efetuadas com maior frequência e segurança. Boa pressão na primeira parte ao portador da bola, com mais agressividade e intensidade, especialmente quando efetuada pelo João Martins ou pelo Manuel. Verificou-se uma melhor concentração defensiva a defesa das bolas paradas efetuando a defesa H-H. Nota-se um compromisso cada vez maior por parte dos atletas presentes com o que lhes é solicitado e trabalhado durante o microciclo, mostrando uma vontade clara de aprender e evoluir. De salientar o compromisso destes atletas que têm estado presentes nos treinos e jogos desde que começamos a trabalhar.

Aspetos negativos: Claramente o maior aspeto negativo foi termos uma vez mais convocado atletas que depois não aparecem para o jogo. Para este jogo convocámos 17 atletas que assinaram a folha de convocatória, mas, no entanto, apenas tivemos 13 atletas disponíveis (dos quais 3 eram GR). A falta de atletas e a não comparência de alguns elementos em dia de jogo está a influenciar negativamente tanto a preparação e execução dos jogos, mas igualmente o desempenho da equipa, visto não termos elementos para efetuar qualquer substituição sem ser na posição de GR. Devido a este fato, temos atletas que têm jogado todos os minutos dos jogos efetuados e alguns já se começam a ressentir de pequenas dores. Aspetos negativos referentes ao jogo prendem-se pelo fato de não conseguirmos criar jogadas ofensivas com qualidade visto termos estado sempre preocupados com o momento de organização defensiva. Solicitámos aos atletas, especialmente ao trio do meio campo, para tentarmos explorar as costas da defesa através das movimentações interiores efetuadas pelo Henry, mas o cansaço não permitiu. Defensivamente continuamos a permitir entradas nas costas dos defesas laterais/alas com cruzamento rasteiro ao 2º poste (o Afonso efetua um autogolo devido a este movimento onde a bola passa entre o GR e o poste mais próximo). Muita dificuldade de alguns jogadores em ocupar o espaço correto durante o jogo, uns porque era a primeira vez que estavam a jogar futebol 11 ou porque tínhamos vários jogadores a jogar fora de posição.

Aspetos a retificar a curto prazo: Defensivamente necessitamos subir linhas de pressão defensiva e melhorar a linha de fora-de-jogo. Melhor ocupação de espaços da linha ofensiva quando efetuamos pressão tendo como base o tentar direcionar o jogador com bola para a linha lateral para poder ser depois pressionado pelo medio e pelo lateral. Posicionamento defensivo de alguns atletas em relação a bola/atleta adversário. Ofensivamente visto não termos jogadores em quantidade, neste momento teremos de defender em bloco baixo e apostar na velocidade de 1/2 elementos. Torna-se indispensável trabalhar movimentos da lateral->zona interior de forma

Nuno Miguel Correia Marinho

Mestrado em Treino Desportivo
Relatório de Estágio – Futebol

a baralhar marcações, algo que ainda não conseguimos fazer a um nível minimamente aceitável. Vários jogadores fogem do espaço que deveriam ocupar o que torna por vezes a saída de bola difícil.

✓ **Microciclo 4 (01/Out a 07/Out)**

Objetivos: Coordenação motora; Organização ofensiva/defensiva - Posicionamento; Esquemas táticos e introdução dos esquemas táticos (lançamentos) em contexto de jogo em transição; Força específica; Velocidade específica; Transição ofensiva e defensiva; Finalização; Treino específico guara redes.

Análise: Verificou-se uma quebra motivacional nos atletas, face às três derrotas seguidas, fundamentalmente pelo número excessivo de golos sofridos. Tal desmotivação ampliada face ao pouco número de atletas que o plantel possui, originando sentimentos de receio em relação aos jogos do campeonato que se aproximam. Relativamente ao treino, alguns momentos de descontração e de certa forma divertidos, a fim de fomentar a coesão de grupo e de certa forma a motivação geral, tendo sempre como base o compromisso com os objetivos, o compromisso com a nossa missão. Observou-se uma melhor aprendizagem e execução dos princípios específicos defensivos melhorando toda a movimentação/ basculação defensiva bem como toda a ação cooperativa, na estratégia de utilização de uma defesa em linha, ou seja, “armadilha” de fora de jogo. Contudo, permanecem as dificuldades nos esquemas táticos defensivos (cantos e livres), concretamente no ataque à bola num primeiro e segundo momento. Atletas adotam uma postura muito passiva para aquilo que se pretendo.

Sem jogo.

✓ **Microciclo 5 (08/Out a 14/Out)**

Objetivos: Melhoria dos aspetos coordenativos; Relação com bola em contexto de jogos reduzidos; Cobertura defensiva; Posse de bola; Esquemas táticos; Treino de força específica; Progressão e Mobilidade, Contenção e Cobertura Defensiva; Atitude da equipa quando recuperação de bola, movimentação do avançado (Transição Ofensiva); Colocação de bola em

jogo rápida por parte do guarda redes e respetivo comportamento da equipa; Movimentação/Atitude defensiva (3v2) defesas e avançados; Treino específico guarda redes.

Análise: Confirma-se um crescimento de motivação e de certa forma um aumento de vontade de treinar, contribuindo para tal um ligeiro aumento de atletas presentes no treino. Plantel começa efetivamente a perceber e compreender o nosso método de trabalho, aceitando e questionando as diversas abordagens em treino, coadjuvando assim para um bem-estar grupal. O treino em si, segue na mesma direção daquilo que foi dito anteriormente, onde de uma forma geral os atletas apresentam total empenhamento em todas as tarefas realizadas. Embora se observe uma maior evolução em todo o processo defensivo.

4º Jogo – Olivais Sul vs. EF Belém Odivelas/Zambujalense F.C.

Aspetos positivos: Uma primeira parte muito bem conseguida por parte da nossa equipa. Linhas muito juntas e segurança na circulação de bola. Conseguimos criar várias oportunidades para finalizar, não conseguindo marcar mais de um golo, mas notando-se uma clara evolução de jogo para jogo na criação de jogadas de finalização. Chegada dos médios de organização a zonas de finalização com mais facilidade. Nota-se um melhor à-vontade por parte dos atletas com o que lhes é solicitado mesmo quando jogaram fora da posição na qual se sentem mais a vontade. Uma linha defensiva com noção do fora-de-jogo e na qual já se notam coberturas defensivas e acima de tudo os jogadores a falarem uns com os outros. Um resultado que não reflete inteiramente o que foi o jogo, não estando em causa a derrota, mas claramente por números excessivos de acordo com o que conseguimos realizar em campo. Os jogadores antes do jogo escolheram o capitão para a época que irá iniciar, sendo o Manuel Vaz o escolhido. Foi igualmente escolhido outro capitão pela equipa técnica sendo o Angelo Pais o escolhido.

Aspetos negativos: A partir do momento em que saímos em desvantagem no marcador torna-se imprescindível finalizar nas oportunidades que vamos dispondo. Neste jogo tivemos várias oportunidades para finalizar, mas que não aconteceu. Fisicamente os índices ainda não estão como gostaríamos fruto de varias ausências durante o período de preparação (treinos e jogos).

Aspetos a retificar a curto prazo: Lançamentos laterais sem profundidade e largura por parte do extremo/avançado. Movimento contrário da defesa em vez de recuar termos de avançar e encurtar linhas para a colocação em fora de jogo. Espaço entre o medio defensivo e os dois médios de construção. Finalização.

8. Período Competitivo

8.1. Objetivos

Os objetivos delineados para o período competitivo foram os seguintes:

- Consolidar o modelo de jogo
- Desenvolver ações técnicas individuais: passe, receção, remate, cabeceamento, condução de bola, drible, desarme e interceção
- Trabalhar os princípios específicos do ataque (progressão, cobertura ofensiva e mobilidade) e da defesa (contenção, cobertura defensiva e equilíbrio)
- Desenvolver a multilateralidade posicional
- Promover a coesão grupal

Foram ainda delineados objetivos de resultado:

- Ganhar o primeiro jogo
- Igualar o registo de vitórias da época passada

8.2. Avaliação Geral de Cada Microciclo

A análise dos microciclos do período competitivo foi efetuada tendo a mesma base da análise efetuada no período preparatório, tendo em conta:

- Objetivos do Microciclo
- Análise do Microciclo
- Avaliação do jogo correspondente ao Microciclo:
 - Aspetos positivos
 - Aspetos negativos
 - Aspetos a retificar a curto prazo

De seguida poderemos encontrar um exemplo de um microciclo referente a ao período competitivo, seguido da análise dos microciclos correspondentes a mesma fase (unidades de treino seguem o mesmo registo das unidades de treino da pré-época visto desde o primeiro dia que treinamos o “jogar” referente ao modelo de jogo da equipa).

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
VOL » 60'-65' COMPX » ↓ CAMPO » PQ - MÉD 4v4 - 6v6 REPS » 1 - 8 DUR » 6'- 12' RECUP » 1:1 » RECUP. ESPECÍFICA » ORG DEF/OFE (SUP. Nº)	FOLGA	VOL » 80'-90' COMPX » ↑ CAMPO » GRD 5v5 - 7v7 REPS » 4 - 8 DUR » 3'- 6' RECUP » 1:0,5 » RESIST. ESPECÍFICA » ORG OFE/DEF (INF. /IGU. Nº) » ESQ. TÁTICOS	FOLGA	VOL » 65'-75' COMPX » ↓ / → CAMPO » PQ - MÉD 2v2 - 6v6 REPS » 3 - 5 DUR » 20''- 2' RECUP » 1:5 » VELOC. ESPECÍFICA » TRANS. OFE TRANS. DEF » FINALIZAÇÃO	JOGO	FOLGA

Imagem 78 Microciclo padrão período competitivo

✓ **Microciclo 6 (15/Out a 21/Out)**

Objetivos: Melhoria dos aspetos coordenativos; Relação com bola em contexto de jogos reduzidos; Posicionamento relativo à posição da bola; Rotinas em momentos de decisão nas situações de 1v1; Treino de força específica; Organização defensiva - Movimentação defensiva (basculação em função da bola), ações ativas (pressão ao portador da bola) e passivas dos defesas bem como os seus timings, cobertura defensiva; Organização ofensiva – Movimentação dos avançados sem bola; Treino de velocidade específica; Movimentações ofensivas em situações de 3v2 e 3v1; Transição ofensiva e defensiva; Finalização.

Análise: Primeiro microciclo do período competitivo, pretendendo-se dar continuidade a tudo o que foi trabalhado até ao momento. Identificar possíveis lacunas dos vários momentos trabalhados. De uma forma geral todos os objetivos propostos foram cumpridos com sucesso, embora o último treino tenha ficado aquém do esperado, situação que se começa a verificar

com alguma regularidade, sempre nos treinos de sexta-feira. Uma possível hipótese para este “fenómeno” parece ser o espaço onde é realizado o treino, visto ser mais pequeno que o habitual, e possuir um relvado sintético bastante deteriorado. A nível anímico, de uma forma geral o grupo tem demonstrado bons indícios.

1ª Jornada: URD Sabuguense vs. EF Belém Odivelas/Zambujalense F.C./Zambujalense F.C.

Jogo não se realizou devido a falta de comparência do adversário.

✓ **Microciclo 7 (22/Out a 28/Out)**

Objetivos: Melhoria dos aspetos coordenativos; Condução e relação com bola; Treino de força específica; Organização ofensiva (posse de bola - circulação de bola com devidas linhas de passe, das varias posições; apoio frontal do avançado - linha de passe frontal, movimentação do avançado sem bola); Transição ofensiva (movimentação do avançado e médios ala no momento da transição); Otimizar reação/ velocidade de tomada de decisão, nos momentos de transição ofensiva e defensiva; Organização defensiva (movimentação defensiva - basculação em função da bola); Combinações e movimentações ofensivas no meio campo ofensivo e ultimo terço do terreno; Finalização em situações de 1 v 0.

Análise: Inicio do microciclo após uma jornada onde o jogo não se concretizou por falta de comparência do adversário, ou seja, 3 pontos ganhos sem esforço que deixaram os atletas numa grande euforia, algo que tentamos minimizar pois o futebol não é isto e ainda para mais a próxima jornada será contra uma das melhores (senão a melhor), equipa do campeonato. Algo que não foi conseguido na totalidade, pois na sua maioria plantel encarou esta semana de treino de uma forma demasiadamente descontraída e até mesmo despreocupada com o ambiente de treino. Exercícios aplicados durante a semana, foram trabalhados de uma forma ligeira por parte dos atletas, ou seja, os objetivos ficaram um pouco aquém das expectativas. Positivamente identificou-se a movimentação e comunicação defensiva entre os defesas, em processo defensivo.

2ª Jornada: EF Belém Odivelas/Zambujalense F.C. vs. FC Outurela

Aspetos positivos: Um jogo que se antevia complicado, nem que fosse pela estreia e pelo resultado que a equipa do Outurela obteve na primeira jornada (16-0), aliado ao fato de não termos disputado o nosso primeiro jogo. Tivemos 15 jogadores disponíveis, sem jogadores de cariz defensivo no banco de suplentes. Não houve equipa de arbitragem presente, pelo que o jogo foi arbitrado por um elemento nosso (Diogo Vieira) e por um elemento da equipa técnica do Outurela. A equipa entrou algo ansiosa (8 jogadores disseram estar ansiosos e nervosos no balneário). Optámos por iniciar o jogo num sistema tático de 1-4-3-3 e nos primeiros 20 minutos não conseguimos ter posse de bola. A partir dos 20 minutos equilibramos o jogo, fruto da alteração de sistema tático para 1-4-4-2 losango o que permitiu equilibrar o número de jogadores no meio campo, fazendo com que o resto da primeira parte fosse bastante equilibrado tendo a nossa equipa ligeira ascendente. Tivemos duas oportunidades de golo na primeira parte que não conseguimos finalizar e acabámos por ir para o intervalo a perder por 0-2. A segunda parte foi mais desnivelada, fruto do cansaço e das alterações que tivemos de efetuar. A equipa conseguiu ainda colocar duas bolas na barra adversária, mas não consegue finalizar. Os golos adversários na 2ª metade da 2ª parte já surgem devido ao extremo cansaço da nossa linha recuada.

Aspetos negativos: Falta de intensidade nos setores do meio campo e avançados. Muito passivos nas disputas de bola onde os adversários saltavam sempre sozinhos e conseguiam receber, rodar e entregar a bola sem pressão. Fraca ocupação de espaços quer defensivamente quer ofensivamente. Incapacidade de rodar o centro do jogo e criar situações de finalização em número suficiente para poder ganhar o jogo. Após o apito final e quando nos dirigimos para o banco, 3 atletas estavam a dar toques na bola e a "brincar" com a mesma. Efetuamos uma pequena conversa com os atletas no relvado e mencionámos que era desagradável essa atitude quando nos dirigimos para a cabine estavam 2 atletas novamente a "brincar" com a bola.

Aspetos a retificar a curto prazo: Um aspeto que é necessário tentar corrigir urgentemente é o compromisso dos atletas para com o jogo e para com os colegas. Corrigir aspetos básicos de ocupação de espaços e linhas de passe que estes atletas já deveriam ter pelo menos as noções "básicas".

✓ Microciclo 8 (29/Out a 04/Nov)

Objetivos: Melhoria dos aspetos coordenativos; Condução e relação com bola; Treino de força específica; Posicionamento defensivo e ofensivo relativamente a bola e aos colegas; Movimentação defensiva (basculação); Movimentos ativos (pressão ao portador da bola), e passivos dos defesas, seus timings; Orientação corporal correta em função da bola e do adversário (Organização ofensiva e defensiva, transição ata-def e def-ata); Posicionamento defensivo; Movimentações ofensivas; Finalização; Velocidade específica.

Análise: Equipa apresenta-se de forma geral desanimada face à fraca prestação no último jogo, e elevado número de golos sofridos. Situação passível de acontecer, devido à postura incorreta pela maior parte dos atletas no microciclo passado, algo que foi alertado em todos os treinos. O jogo desta jornada sabíamos que iria ser adiado, logo seria mais um fim de semana sem competição, algo que encaramos com desânimo, pois acreditados que estes atletas têm pouca “competição nas pernas” e fundamentalmente a parte psicológica destes, necessita de “competição”. Algo que nos deixam de certa forma tristes, foi assistir ao longo deste microciclo, que poucos foram os jogadores que se preocuparam com a inexistência de jogo no fim de semana, inclusive a afluência aos treinos foi fraca. Assim sendo, os objetivos prescritos para esta semana, ficaram de certa forma afetados, além de que em todas as unidades de treino os exercícios tiveram que ser reformulados em virtude dos poucos atletas presentes nos treinos.

3ª Jornada: EF Belém Odivelas/Zambujalense F.C. vs. EF Belém Estádio (Jogo adiado e realizado a 19.12.2018)

Aspetos positivos: Antes da análise ao jogo em si, destacar uma vez mais a presença de todos os jogadores que não puderam ser convocados, seja por lesão ou castigo, ao jogo. O espírito de grupo tem melhorado de semana para semana, evidente nas relações e nas conversas que os atletas trocam entre si. O jogo contra a congénere da EF Belém estádio vinha na melhor altura. A equipa estava motivada após o ultimo jogo e estava com o desejo de efetuar um bom jogo e lutar pelos 3 pontos como ainda não tinha acontecido esta época. O jogo começou com os atletas muito seguros na troca e posse de bola o que denota uma continuidade em relação a um passado recente. Tínhamos para este jogo um objetivo claro de conseguir bascular rapidamente a bola e a equipa de forma a chegar o mais rápido possível ao extremo do lado contrário. Como temos

vindo a trabalhar e a insistir no máximo de largura por parte dos extremos, conseguimos por várias vezes que os nossos extremos conseguissem encarar o 1x1 com o lateral adversário o que permitiu criar várias jogadas de perigo. A equipa chega ao intervalo a frente do marcador, sendo justíssima a vantagem por tudo o que a equipa efetuou. A equipa do Belém estádio tinha dois elementos bastante fortes no meio campo que conseguiam rapidamente sair da zona de pressão e colocar tanto na ala contrária como no avançado rapidamente. Devido a este facto sentimos a necessidade de ajustar a zona de pressão entre o Teixeira e os outros dois médios, passando a defender de uma forma diferente no meio campo de como estamos habituados, sendo que a equipa se adaptou bastante rápido. A equipa denota uma maior confiança aquando da posse de bola, tentando cada vez mais procurando os apoios com e sem bola ao invés de tentar aliviar a bola como primeira alternativa.

Aspetos negativos: Não houve grandes aspetos negativos neste jogo, sendo que se tivermos de apontar dois aspetos seriam as bolas paradas: Voltámos a sofrer um golo de bola parada devido a falta de acompanhamento defensivo aquando de uma defesa homem-a-homem. O outro aspeto negativo é uma vez mais a finalização. Voltámos a denotar grandes dificuldades na finalização. Tivemos várias oportunidades para finalizar e garantir uma maior vantagem no resultado, mas continuamos a definir mal no momento da decisão.

Aspetos a retificar a curto prazo: Finalização; Abordagem das bolas paradas ofensivas e defensivas; Movimentação do corpo aquando da bola coberta/descoberta;

✓ **Microciclo 9 (05/Nov a 11/Nov)**

Objetivos: Melhoria dos aspetos coordenativos; Melhorar técnica individual (relação com bola, passe/ receção); Posicionamento defensivo/ Pressão defensiva; Jogo posicional; Força específica; Organização ofensiva/ defensiva (Movimentação ofensiva dos defesas laterais e avançados em superioridade numérica; Movimentação defensiva dos defesas centrais no sistema tático com 3 DC em situações de inferioridade numérica; Otimizar atletas no sistema tático 1-3-5-2 [missões individuais e coletivas]); Transição ofensiva/defensiva em função do espaço; coesão grupal.

Análise: Primeiro treino teve um início atribulado, com excessiva descontração, desconcentração e tremenda falta de empenho por parte dos atletas, situação ao qual tivemos que intervir e reunir com a equipa durante o treino, tentar rever certos pontos comuns a todos nós (atletas, equipa técnica e pais), numa tentativa de os chamar a razão e encontrar um caminho que os conseguisse unir “num só”. Após o término deste mesmo treino, reunimos com os atletas e os pais, pretendendo criar um género de um “pacto” de compromisso entre os atletas, em frente aos seus pais, para de uma vez por todas encararem esta experiência com profissionalismo, atitude e determinação. Ao longo da semana de trabalho, começou-se a observar certas mudanças comportamentais, com alguns atletas a assumirem o papel de líder, a incentivar o resto do plantel, aumentando o empenho dos atletas nos exercícios. Empenho esse importantíssimo nesta fase, onde decidimos alterar o sistema tático principal para 1-3-5-2. Mudança encarada com positivismo pelo grupo, e há que salientar a boa dinâmica entre os 3 defesas centrais, relativamente à movimentação em função da bola (basculação), ocupação dos espaços, compensações defensivas, coordenação/ cooperação da manutenção da linha do fora de jogo e à comunicação entre estes e com os demais, em situação de jogo.

4ª Jornada: SU 1º Dezembro vs. EF Belém Odivelas/Zambujalense F.C.

Aspetos positivos: Os jogadores pareceram muito menos ansiosos do que anteriormente. A conversa que tivemos no início do microciclo poderá ter tido alguma influencia, prova disso foi depois de nos juntarmos para efetuar o grito antes do início do jogo, os elementos que jogaram de início voltaram a juntar-se e a efetuar novamente um grito. Este gesto denota um maior sentido de grupo e de união do que aquele que vinha sendo apresentado. A primeira parte do jogo uma vez mais foi bastante boa e foi de longe os melhores 40 minutos que vimos os atletas jogar esta época. Unidos, sempre a comunicar e incentivar-se uns aos outros. Optamos por um bloco médio na pressão ao adversário, usando pela primeira vez um sistema de 3 centrais onde os atletas pareceram estar mais confortáveis. O adversário conseguiu marcar golo num erro de colocação de bola em jogo por parte do nosso guarda-redes, fazendo com que fôssemos para o intervalo a perder por 1-0. No entanto a equipa não merecia ir a perder para o intervalo. Na 2ª parte e fruto das mudanças que fomos efetuando e de algum cansaço a equipa foi abaixo. 3 erros do nosso guarda-redes deitaram por terra o empenho e tenacidade que os jogadores vinham a mostrar. Denota-se uma grande diferença técnica e tática entre os jogadores que por norma iniciam o jogo para os jogadores que ficam fora do 11 inicial. No entanto um grande salto qualitativo que a maioria dos atletas apresentaram. No final do jogo apresentavam-se algo

Nuno Miguel Correia Marinho

Mestrado em Treino Desportivo
Relatório de Estágio – Futebol

desanimados pelo resultado, mas o que mais nos chamou a atenção foi o feedback por parte de um dos capitães quando estávamos a efetuar a primeira análise todos juntos no relvado antes de os atletas irem bater palmas aos pais, onde foi dito que para alguns existe a sensação que há atletas que não estão a dar o máximo. 2ª feira na análise ao jogo iremos abordar o assunto.

Ofensivamente estivemos bem a procurar como treinado o espaço nas costas dos laterais/centrais adversários. Os nossos avançados estiveram melhor a oferecer apoio frontal de forma a permitir a equipa avançar no terreno e a efetuar a primeira pressão ao jogador com bola. Defensivamente: na primeira parte consentimos 3 oportunidades de golo em 40 minutos, sendo o golo nasce de um remate de uma zona onde deveria estar o medio mais recuado, mas tinha acabado de sair para ser assistido. A equipa esteve excelente no capítulo defensivo enquanto mantivemos os jogadores habitualmente titulares e enquanto houve frescura física. Bem na pressão e a direcionar os adversários para a linha lateral.

Aspetos negativos: Ofensivamente continuamos a falhar oportunidades de golo claríssimas, sendo que neste jogo tivemos 3 oportunidades dentro da pequena área adversária que não conseguimos concretizar, sendo que ao invés o adversário sempre que tem a possibilidade de marcar por norma não falha. Alguns jogadores continuam com graves dificuldades posicionais, fruto também de por vezes terem unidades de treino com menos "dedicação". Defensivamente e à medida que a equipa ia ficando cansada começaram a existir espaços nomeadamente entre o ala e o central do mesmo lado, sendo que o centrar do meio já não conseguia efetuar a dobra. Com o cansaço deixamos de conseguir ligar o jogo na saída de bola, optando pelo pontapé longo.

Aspetos a retificar a curto prazo: Capacidade tática de alguns jogadores necessita claramente de ser melhorada. Concentração e empenho nos treinos (ou por vezes a falta dele) influencia claramente a prestação nos jogos e é isto que temos tentado passar a alguns jogadores que teimam a não querer entender que tudo está interligado. Saída de um dos centrais a pressionar o avançado que recebe a bola é um aspeto igualmente a treinar.

✓ **Microciclo 10 (12/Nov a 18/Nov)**

Objetivos: Melhoria dos aspetos coordenativos; Passe/ receção; Posicionamento defensivo/ofensivo; Movimentos defensivos/ofensivos; Lances individuais/ superioridade defensiva e ofensiva; Esquemas táticos (livres e cantos); Resistência específica; Organização

ofensiva/ defensiva e transição def-ata/ ata-def (Movimentação defensiva dos 3 DC em função do posicionamento da bola; Apoio frontal dos avançados (linha de passe); Passe/Receção e deslocamento; otimizar atletas no sistema tático 1-3-5-2 [missões individuais e coletivas], em situação de jogo; Finalização; Coesão grupal; Transições ofensivas/defensivas em função do espaço.

Análise: A primeira unidade de treino foi reajustada face aos acontecimentos no último jogo, onde optamos por um início de treino conjunto, com correção de diversos erros básicos observados durante o jogo. Procurou-se nesta dinâmica um exercício de certa forma mais analítico, contextualizando cada momento com situações do jogo. De uma forma geral este microciclo correu bem, acreditamos que na sua maioria, os objetivos que foram estipulados e alguns reajustados, foram alcançados. Destacar o aumento do empenho/ concentração dos atletas no treino, e ainda o compromisso defensivo, que está cada vez mais pronunciado no plantel, acompanhado pelo crescimento da competência/ eficiência defensiva do setor defensivo.

5ª Jornada: EF Belém Odivelas/Zambujalense F.C. vs. Casa Pia AC

Aspetos positivos: Devido a continuarmos com poucos atletas para jogos optámos por um bloco mais baixo de forma a não termos de correr tanto e de forma a equipa não entrar tanto em fadiga rapidamente. Entrámos bem no jogo com segurança e fomos tendo algumas possibilidades de jogo. Uma primeira parte equilibrada que terminou com 0-0. Na segunda parte ao contrário dos outros jogos entrámos seguros e continuámos a ter posse de bola e oportunidades de golo, sem, no entanto, conseguirmos marcar. Sofremos 2 golos praticamente seguidos numa altura em que a equipa já se apresentava cansada. Numa jogada de contra-ataque conseguimos reduzir e ainda tivemos 2 jogadas com o nosso avançado isolado, não conseguindo, no entanto, marcar. A finalizar o jogo tivemos ainda um livre direto a entrada da área que não conseguimos converter em golo. A equipa demonstrou uma melhor capacidade física em relação aos últimos jogos juntamente com uma melhor concentração e compromisso em relação que lhes tem sido solicitado. Demonstaram um melhor espírito de grupo. Em relação ao jogo se há injustiça no futebol, este resultado foi uma delas.

Aspetos negativos: Duas lesões musculares (Afonso e Branquinho) que limitaram bastante o jogo e equilíbrio da equipa num momento fulcral do jogo. Seguimos com falhas de finalização

que no final do jogo desequilibra o resultado a favor do adversário. Basculação e coberturas entre os jogadores do meio campo não funcionaram tão bem como no passado.

Aspetos a retificar a curto prazo: Posicionamento defensivo dos jogadores do meio campo na basculação sem bola. Primeira pressão dos avançados de forma a dirigir o adversário para a linha.

✓ **Microciclo 11 (19/Nov a 25/Nov)**

Objetivos: Técnica Individual (passe e receção); Finalização; Posicionamento defensivo e ofensivo; Jogo aéreo; Força específica; Organização ofensiva (movimentação ofensiva dos defesas laterais e avançados em superioridade numérica); Organização defensiva (movimentação defensiva dos defesas centrais no sistema tático com 3 DC em situações de inferioridade numérica); Movimentação defensiva (basculação); Movimentação dos avançados sem bola; Otimizar movimentos dos defesas em situações de inferioridade numérica; Otimizar movimentos dos atacantes em situações de superioridade numérica; Coesão grupal; Coordenação motora; Transição Ofensiva e defensiva em função da bola.

Análise: Após o ultimo jogo, onde efetivamente o grupo conseguiu um excelente desempenho, a todos os níveis, lutando até ao ultimo minuto por um resultado melhor para a equipa, sentimos que poderia ter sido o ponto de viragem nível anímico para todos os atletas, pois é uma variável que atualmente condiciona a maioria dos jovens atletas do nosso plantel, diminuindo a performance destes em jogo. Como citado em microciclos anteriores, o setor continua a demonstrar uma melhor capacidade na assimilação do conhecimento transmitido no treino e o que é treinado neste. As grandes dificuldades em jogo não são sentidas em treino.

6ª Jornada: SC Sacavenense vs. EF Belém Odivelas/Zambujalense F.C.

Aspetos positivos: Estávamos a espera de um jogo difícil devido à capacidade técnica e tática que as equipas do Sacavenense normalmente apresentam, sendo que no entanto após o jogo que efetuamos na jornada anterior estávamos confiantes de conseguir efetuar uma boa exibição. Os atletas Salvador (festa de anos) e Angelo Pais (dedo do pé inchado) não puderam comparecer a jogo. Como aspetos positivos tivemos muito poucos e se tivéssemos de destacar alguns teriam

de ser individuais pois aspetos positivos coletivos não existiram. Relativamente aos aspetos individuais teríamos de destacar dois atletas que vêm a efetuar exibições regulares:

Bruno Patrício e João Teixeira.

Aspetos negativos: Não estávamos a espera de cometer tantos erros após a equipa ter vindo a melhorar de jogo para jogo e de treino para treino. Falhas no posicionamento defensivo da 1ª linha de pressão com os setores muito afastados entre si e sem comunicação entre os atletas. Falta de pressão ao jogador portador da bola fez com que os jogadores do Sacavenense pudessem quase sempre decidir a vontade. Falhas na cobertura defensiva e ao jogarmos com 3 centrais acontecia frequentemente os centrais juntarem-se bastante a uma das laterais, deixando o ala contrario a defender sozinho o extremo e lateral adversário. Falta de largura e profundidade que não tinham acontecido no ultimo jogo sem conseguirmos aproveitar o espaço nas costas da defesa adversária como temos treinado. Falhas na reposição de bola em jogo especialmente por parte dos Guarda redes e nos lançamentos de linha lateral onde a equipa sente que tem de executar o mais rápido possível. Dos 10 golos sofridos 7 golos foram de bola parada o que denota os graves problemas identificados anteriormente sobre o posicionamento defensivo dos atletas nos esquemas táticos defensivos. Fraco compromisso dos defensivo por parte dos avançados. A equipa continua a apresentar graves índices de ansiedade e problemas graves para conter o nervosismo apesar do trabalho em termos psicológicos que temos vindo a desenvolver durante a semana.

Aspetos a retificar a curto prazo: Posicionamento e compromisso defensivo nos esquemas táticos. Posicionamento ofensivo e defensivo relativamente ao posicionamento dos adversários e da bola, especialmente aquando da bola coberta/descoberta. Reação a perda da bola.

✓ **Microciclo 12 (26/Nov a 02/Dez)**

Objetivos: Técnica Individual (passe e receção); Posicionamento defensivo e ofensivo; Esquemas táticos (cantos e livres); Força específica; Movimentação defensiva (basculação); Movimentação dos avançados sem bola; Otimizar movimentos dos defesas em situações de inferioridade numérica; Otimizar movimentos dos atacantes em situações de superioridade numérica; Balanceamento tático dos jogadores em função da bola; Movimentações ofensivas em situações de organização ofensiva; Manutenção da linha do fora de jogo (defesa);

Quem/quando/como é feita a pressão individual; Melhorar a coesão grupal. Melhoria das capacidades coordenativas; Transições ofensivas/defensivas em função do espaço; Finalização.

Análise: Grupo surge esta semana psicologicamente afetado, visto que o jogo da última jornada não correu de todo como nós esperaríamos. Os objetivos propostos para este microciclo foram revistos e decidimos manter o tipo de exercícios, pois o que se observa em treino é uma disposição individual completamente diferente, da observada em jogo. Começamos então, a ponderar uma alteração no planeamento das unidades de treino, concretamente da complexidade dos exercícios aplicados no treino

7ª Jornada: EF Belém Odivelas/Zambujalense F.C. vs. Real SC

Aspetos positivos: Os aspetos positivos foram poucos. Prendem-se com:

1. O André Branquinho demonstrou uma vez mais que está bastante acima do Ricardo Ribeiro em termos de qualidade técnica e postura em campo. Evoluiu bastante desde que a época começou. Bem a sair dos postes (apesar de ter hesitado no 2º golo onde poderia ter chegado a bola 1º que o adversário) e a sair aos cruzamentos.
2. O André Martins é o único jogador do plantel que consegue ter clarividência para serenar o jogo e quase sempre escolher a melhor opção. Fez um jogo bastante competente em todas as posições em que jogou. Ao efetuar um passe é dos poucos jogadores que procura imediatamente providenciar uma linha de passe e não ficar estático.
3. Voltámos a ter as primeiras oportunidades do jogo para marcar.

Aspetos negativos: Tudo nesta partida parece ter corrido mal, ações básicas de um jogo de futebol completamente inexistentes, demonstrando que este grupo tem grandes limitações no que concerne à iniciação do jogo de futebol. Em baixo citam-se as referidas ações, que simplesmente ou foram mal-executadas ou não existiram durante o jogo:

1. Contenção/ Cob. Defensiva;
2. Progressão/ Desmarcações simples (eg. 1-2 ou “overlap”);
3. Reação às segundas bolas;

4. Abordagem ofensiva/ defensiva às bolas altas, jogo de cabeça inexistente;
5. Marcação nos esquemas táticos defensivos;
6. Dobras ou compensações defensivas;
7. Posicionamento/ raio de ação conforme posição de cada jogador;
8. Postura/ comportamento durante do jogo com e sem bola.

Indubitavelmente, o desempenho ou os comportamentos mais complexos do jogo foram completamente uma nulidade durante a partida, como por exemplo na pressão à bola, nas transições ofensivas/ defensivas, na basculação posicional em função da bola, ou até mesmo na movimentação individual/ grupal em situações de ataque.

Aspetos a retificar a curto prazo: Contenção/ Cob. Defensiva; Progressão/ Desmarcações simples (eg. 1-2 ou “overlap”); Reação às segundas bolas; Abordagem ofensiva/ defensiva às bolas altas, jogo de cabeça inexistente; Marcação nos esquemas táticos defensivos; Dobras ou compensações defensivas; Posicionamento/ raio de ação conforme posição de cada jogador; Postura/ comportamento durante do jogo com e sem bola.

✓ **Microciclo 13 (03/Dez a 09/Dez)**

Objetivos: Técnica Individual (passe e receção, condução de bola; jogo aéreo); Combinações ofensivas (1-2); Desmarcações (overlap); Pressão defensiva (movimento individual/ coletivo em situação de pressão); Força específica; Coesão grupal; Coordenação motora; Transição ofensiva/defensiva em função do espaço.

Análise: Atletas apresentam-se de uma nova derrota pesada, além disso foram cometidos imensos erros infantis. Neste microciclo decidimos finalmente diminuir a complexidade dos exercícios, apostando numa divisão do plantel entre o setor defensivo e ofensivo, nos exercícios de técnica individual. Apostamos em exercícios básicos no que se refere à técnica individual. Observamos que os atletas aceitaram bem e empenharam-se razoavelmente com esta divisão e com este género de exercícios, pois o plantel na sua grande maioria admite que têm grandes

fragilidades em diversas ações individuais básicas do jogo de futebol. Tal facto se verifica, devido à falta de treino ou ao ineficiente treino que estes atletas sofreram aquando mais novos.

8ª Jornada: SU Sintrense vs. EF Belém Odivelas/Zambujalense F.C.

Aspetos positivos: São poucos os aspetos positivos a retirar deste jogo. Mas uma razoável resposta à expulsão do nosso central, Nabais, e o consequente recuo do João Martins da posição 6 para central, fazendo com que a equipa não sofresse qualquer ataque da equipa adversária.

Aspetos negativos: Um jogo que não correu bem. A equipa demonstrou um nível muito baixo, para não dizer nulo, no que a atitude, compromisso e vontade diz respeito. Um jogo onde a equipa adversária mesmo sabendo-se movimentar e tendo bons elementos que os levam a conseguir uma boa circulação de bola, não tinha qualidade suficiente para colocar o desnível que houve na partida. Mesmo havendo alguns jogadores a quererem iniciar a construção de jogo e a praticar um futebol mais de posse e um ataque mais organizado, a maioria dos elementos, nomeadamente defensivos sempre que conseguiam ter bola era sempre pontapé para a frente e com pouco critério, mesmo depois de nós, equipa técnica, por diversas vezes dizermos para terem calma, levantar a cabeça e jogar a pelo menos 2 toques (receção orientada seguido de passe com critério), isso não se verificou enviando a bola para onde estavam virados. Demonstraram bastantes dificuldades na contenção / cob. Defensiva, na progressão / desmarcações simples (eg. 1-2 ou overlap), reação às segundas bolas, abordagem ofensiva / defensiva às bolas altas, jogo de cabeça inexistente, marcação nos esquemas táticos defensivos (onde se verificou de novo vários golos por erros claros de marcação), posicionamento / raio de ação conforme posição de cada jogador, postura/ comportamento durante do jogo com e sem bola. O desempenho ou os comportamentos mais complexos do jogo foram completamente uma nulidade durante a partida, como por exemplo na pressão à bola, nas transições ofensivas/ defensivas, na basculação posicional em função da bola, ou até mesmo na movimentação individual / grupal em situações de ataque.

Aspetos a retificar a curto prazo: Contenção / Cob. Defensiva; Progressão / Desmarcações simples (eg. 1-2 ou overlap); Reação às segundas bolas; Abordagem ofensiva / defensiva às bolas altas, jogo de cabeça inexistente; Marcação nos esquemas táticos defensivos;

Posicionamento / raio de ação conforme posição de cada jogador; Postura / comportamento durante do jogo com e sem bola.

✓ **Microciclo 14 (10/Dez a 16/Dez)**

Objetivos: Técnica individual (passe e receção); Posicionamento defensivo/ofensivo; Movimentos defensivos/ofensivos; Situações individuais / superioridade defensiva e ofensiva; Esquemas táticos (livres e cantos); Força específica; Movimentação defensiva dos 3 DC em função do posicionamento da bola; Apoio frontal dos avançados (linha de passe); Coesão grupal; Melhoria das capacidades coordenativas; Transições ofensivas/defensivas em função do espaço.

Análise: No presente microciclo manteve-se a complexidade dos exercícios intermedia a baixa, continuando com a divisão do plantel em setor ofensivo e setor defensivo, em determinados exercícios, no seguimento ao bom empenho e aceitação dos atletas face a esta metodologia. Houve uma necessidade de tentar passar alguma pressão de vitória aos atletas, pois acreditamos que o adversário desta jornada pertencera ao “nosso campeonato”, tentando incentivar e incrementar nos jovens a vontade e atitude vencedora que falha muitas vezes, e que é vital para qualquer desporto. Acreditamos que a preparação motivacional dos atletas neste microciclo foi eficaz, esperando uma resposta positiva no jogo.

9ª Jornada: EF Belém Odivelas/Zambujalense F.C. vs. Atlético do Cacém

Aspetos positivos: A equipa apresentou-se bastante ansiosa pelo facto de ir defrontar uma equipa que no plano teórico poderia estar ao seu alcance. O aquecimento não correu da melhor maneira, com bastantes desconcentrações o que poderia antever algum nervosismo e ansiedade. Devido às diversas ausências (2 atletas lesionados, um atleta castigado e um atleta fora por opção) tivemos de alterar a dupla de centrais que tínhamos em mente apresentar neste jogo (João Martins e Angelo Pais), pelo que tivemos de colocar um defesa central a jogar como defesa direito (Bruno Patrício). A equipa iniciou o jogo de forma algo intranquila, tentando chegar rapidamente a zona ofensiva, mas sem grande critério no passe. a partir dos 10 minutos de jogo tomámos conta do mesmo, contribuindo para isso pela primeira vez esta época o facto de

termos 2 extremos que procuraram oferecer profundidade e largura ao jogo e não hesitando aquando de situações de 1x1. A juntar ao facto anterior, neste jogo, tivemos a capacidade de segurar a bola e optar no meio campo pelo critério que nos faltou em alguns jogos, contribuindo para isso o enorme jogo que o André Martins efetuou, culminado por 1 golo e outro que poderia ter marcado. A equipa conseguiu assim uma vitória que cremos ter sido bastante importante para o desenvolvimento destes atletas.

Aspetos negativos: A falta de controle emocional e do jogo quando estávamos em superioridade numérica e no marcador foi gritante. Após uma grande primeira parte, a 2ª parte foi bastante abaixo das nossas expetativas, possibilidades e do que tínhamos projetado ao intervalo. Os atletas relaxaram bastante, o que com outro adversário poderia ter sido problemático. Fizemos transparecer esse facto aos atletas mal o jogo acabou. A equipa tem de crescer em termos emocionais o que fará com que a qualidade do jogo também aumente. Existem erros que nunca deveriam acontecer em jogadores do escalão de Juvenis, que denotam uma preparação que não foi adequada de grande parte destes atletas, sendo que a falta de cultura tática é o expoente máximo. O ultimo aspeto negativo prende-se com a finalização. Uma vez mais dispusemos de numerosas oportunidades de finalização e voltamos a pecar no momento da decisão, sendo que várias oportunidades foram desperdiçadas em momentos de 1x0.

Aspetos a retificar a curto prazo: Capacidade de circulação de bola no meio campo adversário. Controle de ansiedade de forma a controlar os diversos momentos do jogo. Incapacidade de jogar com o GR de forma a equipa poder serenar e reorganizar o jogo. Finalização

✓ **Microciclo 15 (17/Dez a 23/Dez)**

Objetivos: Técnica individual (passe e receção); Posicionamento defensivo/ofensivo; Movimentos defensivos/ofensivos; Situações individuais / superioridade defensiva e ofensiva; Esquemas táticos (livres e cantos); Força específica; Coesão grupal; Melhoria das capacidades coordenativas; Transições ofensivas/defensivas em função do espaço.

Análise: Um microciclo diferente do que então foi planeado até ao momento, visto que o jogo seria a meio da semana (dia 19 de dezembro, quarta-feira, pelas 20h00), motivado pelo adiamento da 3ª jornada do campeonato. Decidimos realizar dois treinos antes do jogo, o primeiro na segunda-feira maioritariamente conjunto, não executando a divisão do plantel por

setores. Já o treino antecedente ao jogo (terça-feira), optamos por um treino “especial”, na piscina, com o objetivo de aumentar a criação do sentimento de “equipa/grupo”, espírito de grupo, de união, bem como, tentar uma descompressão de cada atleta. cremos que esta semana foi um sucesso, no sentido do alcance dos objetivos traçados.

Sem jogo.

Microciclo 16 (24/Dez a 30/Dez)

Objetivos: Coesão grupal; Fomentar relação Pai/Atleta no contexto desportivo; Dar a conhecer métodos utilizados aos pais dos atletas; Melhoria das capacidades coordenativas; Transição ofensiva/defensiva em função do espaço.

Análise: Devido ao provável reduzido número de atletas neste microciclo, face à paragem de Natal, optamos por efetuar um treino com os pais, festejando inclusive esta época festiva. Tendo apenas duas unidades de treino este microciclo, e não havendo jogo, a complexidade e intensidade exigida aos atletas foi reduzida. O número de pais presente no treino “conjunto pai e filho”, ficou aquém das expectativas, contudo acreditamos que o propósito foi corretamente transmitido, e os presentes disfrutaram e divertiram-se com a experiência.

Sem jogo.

✓ Microciclo 17 (31/Dez a 06/Jan)

Objetivos: Força específica; Organização defensiva (movimentação defensiva - basculação em função da bola); Organização ofensiva (movimentação dos avançados sem bola, linhas de passe frontais [avançados]; Finalização em contexto de 1Vs1 e 1Vs0 c/perseguição; Finalização em contexto de 1Vs0 e 2Vs1. Melhoria das capacidades coordenativas.

Análise: Microciclo apenas com dois treinos, sendo o reinício dos treinos após paragem de Natal, com poucos atletas ainda no primeiro treino. Como já mencionado antes, este grupo “sofre” com as paragens no campeonato e/ou dos treinos, isto porque aquando o recomeço destes, os atletas apresentam fracos indícios de empenho, de intensidade, sobretudo de concentração e motivação para a atividade desportiva. Conclui-se então, que foi um microciclo

negativo face ao alcance dos objetivos propostos, no sentido da pouca afluência dos atletas e da atitude apresentada em treino dos mesmos.

10ª Jornada: FC São Pedro vs. EF Belém Odivelas/Zambujalense F.C.

Aspetos positivos Poucos aspetos positivos saíram deste jogo. Se nos últimos dois jogos demos vários passos em frente na evolução destes atletas (pelo menos aparente), neste jogo demos vários passos atrás. Algumas ausências tiveram bastante impacto na maneira da equipa jogar e a falta de jogadores para efetuar substituições quando vários atletas estavam visivelmente fatigados teve igualmente impacto até porque tivemos de colocar vários jogadores a jogar fora das suas posições habituais. Os dois Guarda-Redes estiveram em bom plano e seguros, sendo o grande destaque do jogo do nosso lado.

Aspetos negativos: A equipa vinha de dois jogos bastante intensos e disputados, o que nos poderia fazer encarar este jogo com otimismo. A semana de treinos não correu pelo melhor, tendo vários jogadores ausentes e mais desconcentração do que o normal nas unidades de treino. Fomos para este jogo com apenas 14 atletas (de entre os quais 2 eram Guarda Redes), o que limita bastante tanto a construção do 11 inicial como a gestão do mesmo durante a partida. A juntar aos poucos atletas disponíveis, tivemos 3 atletas que saíram lesionados pelo que não tivemos, a partir de um certo momento, ninguém disponível para substituir. Tivemos uma vez mais as primeiras oportunidades de golo (duas oportunidades isoladas com o GR adversário e um livre, onde colocamos 2 bolas na barra da baliza adversária) e não conseguimos concretizar. Falhas de aproximação a bola aquando da receção de um passe. Falhas no posicionamento defensivo nas bolas paradas. Falhas na cobertura defensiva do central ao lateral. Falta de profundidade e largura dada pelos extremos. Jogo posicional sem bola dos 3 jogadores do meio campo com falhas na ocupação dos espaços, nomeadamente com falha da cobertura do medio mais afastado da bola. A jogar em superioridade nos últimos 20 minutos a equipa recuou sem motivo aparente. Falta critério e bases de futebol a maioria destes atletas. Falta de agressividade;

Aspetos a retificar a curto prazo: Bolas paradas defensivas; Rotação nas coberturas dos jogadores do meio campo; Comunicação; Marcação de livres diretos.

- **Microciclo 18 (07/Jan a 13/Jan)**

Objetivos: Técnica individual (passe/ receção); posicionamento (posicionamento defensivo e ofensivo; movimentações defensivas e ofensiva; bolas paradas (cantos e livres); força específica; progressão e mobilidade, contenção e cobertura defensiva; atitude da equipa quando recuperação de bola, movimentação do avançado (transição ofensiva); colocação de bola em jogo rápida por parte do guarda redes e respetivo comportamento da equipa; movimentação/atitude defensiva (3v2) defesas e avançado.

Análise: Breve conversa no balneário sobre as unidades de treino antes do início do treino, com o objetivo de fazermos uma análise ao jogo efetuado no sábado anterior, pontos fortes e fracos da equipa. Continuação do trabalho motivacional de todos atletas, além do alerta para as situações que podem acontecer no jogo e levar preparadas várias situações e cenários possíveis de acontecer. Com isso incutir nos atletas que com trabalho, dedicação, motivação e união, é perfeitamente possível “lutar” com qualquer equipa.

11ª Jornada: EF Belém Odivelas/Zambujalense FC vs. Clube Desportivo dos Olivais e Moscavide

Aspetos positivos: Assim como no último jogo, foram poucos os aspetos positivos que saíram neste jogo. Mais uma vez tivemos duas oportunidades claras de golo, nos momentos iniciais do jogo, não conseguindo aproveitar as mesmas mais uma vez.

Aspetos Negativos: Alertámos inúmeras vezes para o facto de o adversário ter um trio atacante muito rápido e a equipa tentar sempre tirar benefício disso através de um jogo de bola longa e para as costas da nossa defesa, além dos lances de 1-2 na linha lateral. Não conseguindo a equipa tirar proveito destas indicações a nível defensivo, sofrendo todos os golos neste tipo de lances descritos.

Aspetos a retificar a curto prazo: Bolas paradas defensivas, rotação nas coberturas dos jogadores do meio campo e comunicação setorial e entre setores.

- **Microciclo 19 (14/Jan a 20/Jan)**

Objetivos: Relação com bola; Melhoria dos aspetos coordenativos; posicionamento relativo a posição da bola; proporcionar momentos de decisão em 1x1; força específica; movimentação defensiva (basculação em função da bola); movimentos ativos (pressão ao portador da bola), e passivos dos defesas, seus timings; movimentação dos avançados sem bola; coberturas defensivas; otimização capacidades físicas de velocidade; dotar/ melhorar capacidade de mudança comportamental aquando recuperação/ perda da posse de bola (transição ofensiva e defensiva).

Análise: Grupo surge esta semana psicologicamente afetado, visto que o jogo da última jornada não correu de todo como nós esperaríamos. Os objetivos propostos para este microciclo foram revistos e decidimos voltar às dinâmicas de exercícios menos complexos, face o excessivo número de erros básicos, observados no último jogo. Além do que a realidade observada em treino é completamente diferente da observada em jogo. Começam-se a sentir frustrações de alguns atletas, face à incapacidade da equipa, ou até mesmo à falta de qualidade e intensidade de alguns elementos.

12ª Jornada: Belenenses SAD vs. EF Belém Odivelas/Zambujalense FC

Jogo não terminou por motivos meteorológicos.

- **Microciclo 20 (21/Jan a 27/Jan)**

Objetivos: Coordenação motora; organização defensiva; passe/ receção; cruzamento; jogo aéreo; situações de inferioridade numérica ofensiva e defensiva, situações de superioridade numérica ofensiva e defensiva; situações de igualdade numérica (1V1 corredor lateral); finalização; força específica; transição ofensiva; otimizar atletas no sistema tático 1-4-1-2-2-1 [1-4-3-3] (missões individuais e coletivas); velocidade específica; organização ofensiva e defensiva.

Análise: No presente microciclo manteve-se a complexidade dos exercícios intermédia a baixa, em determinados exercícios. Houve uma necessidade de tentar perceber a frustração de alguns atletas, algo que se começa a denotar com maior intensidade, o que poderá ser prejudicial no processo de ensino-aprendizagem. Acreditamos que a preparação motivacional dos atletas neste microciclo foi eficaz, esperando uma resposta positiva no jogo.

13ª Jornada: EF Belém Odivelas/Zambujalense FC vs. GS Carcavelos

Aspetos positivos: Após um resultado negativo de 0-9 não poderão haver muitos aspetos positivos. Salientar a disponibilidade e atitude dos jogadores que tivemos disponíveis (João Teixeira não pôde ir a jogo devido a se ter sentido indisposto durante a noite). A equipa entrou bem no jogo, tentando efetuar circulação de bola, conseguindo na primeira metade do jogo conseguir apresentar largura e profundidade no jogo ofensivo.

Aspetos negativos: Defensivamente foi o jogo menos conseguido até à data. Poderemos explicar com as diversas ausências que tivemos, sendo que, os jogadores disponíveis poderiam e deveriam ter realizado uma exibição mais conseguida. Uma vez mais o espaço concedido aos avançados da equipa contrária, onde os apoios frontais foram sempre efetuados sem qualquer pressão da nossa parte, tornaram-se determinantes nos primeiros golos sofridos. Laterais a fechar demasiado dentro e sem o apoio defensivo dos nossos extremos, originou que os extremos contrários conseguissem efetuar a receção de bola sem qualquer pressão e pudessem encarar o 1x1 em progressão. Sofremos um golo de canto, num jogo onde passámos a defender a zona, devido a uma vez mais aparecer um adversário sozinho e sem qualquer marcação dentro da pequena área, apesar de termos trabalhado estes lances insistentemente. Incapacidade dos nossos avançados de segurarem a bola de forma a permitir a equipa subir no terreno.

Aspetos a retificar a curto prazo: A disposição tática dos atletas no momento de organização defensiva e transição ofensiva continua a ser um dos aspetos com necessidade de maior atenção. Falta de comunicação entre os atletas. Ligação intersectorial e intrasectorial.

- **Microciclo 21 (28/Jan a 03/Fev)**

Objetivos: Capacidades coordenativas; finalização; organização ofensiva; organização defensiva; bolas paradas (cantos e livres); movimentação defensiva (basculação); movimentos ativos (pressão ao portador da bola), e passivos dos defesas, seus timings; orientação corporal correta em função da bola e do adversário; balanceamento tático dos jogadores em função da bola; movimentações ofensivas em situações de organização ofensiva; manutenção da linha do fora de jogo (defesa); quem/quando/como é feita a pressão individual; velocidade específica.

Análise: Breve conversa no balneário sobre o jogo não concluído que tivemos durante o microciclo anterior, analisando os pontos fortes e fracos. Análise dos objetivos individuais e coletivos. Efetuadas algumas questões aos atletas sobre esses mesmos aspetos. Destacar o decréscimo do empenho/ concentração de alguns atletas no treino, situação que poderá estar

relacionada com a frustração que alguns elementos começam a sentir devido às excessivas más exibições da equipa, juntando com o pouco compromisso de alguns atletas. Compromisso esse que marca a pouca afluência ao treino, o que dificulta a conclusão com eficácia dos objetivos propostos, pois o plantel é demasiado reduzido para um plantel de futebol 11.

14ª Jornada: SF Damaiense vs. EF Belém Odivelas/Zambujalense FC

Aspetos positivos: A equipa entrou bastante bem na partida apesar da alteração do sistema tático e das diversas ausências. Optámos por jogar em 1-3-5-2, com um dos centrais a efetuar uma marcação individual ao avançado contrário. Conseguimos num primeiro momento efetuar uma circulação segura da bola o que não permitiu grandes situações de golo a equipa adversária. Tínhamos solicitado que as movimentações dos avançados fossem efetuadas a vez, isto é, aquando de um deslocamento frontal para oferecer uma linha de passe frontal por parte de um dos avançados, que o outro avançado efetuasse uma movimentação de rutura no sentido do espaço deixado livre pelo outro avançado. Desta forma conseguimos colocar um dos avançados em situação de finalização que não foi aproveitada. Outro aspeto positivo foi a marcação individual que optámos por fazer ao avançado adversário de onde não surgiu qualquer lance de perigo. Destacar que dos quatro golos sofridos nenhum foi no seguimento de bolas paradas, situação na qual até ao momento temos sofrido bastantes golos.

Aspetos negativos: Um aspeto negativo prende-se pela pouca quantidade (15) de jogadores disponíveis para a partida o que começa a ter um impacto bastante negativo na prestação da equipa e no ambiente à volta da mesma. Neste jogo as substituições que efetuamos foram sempre retirando qualidade ao jogo da equipa, fruto da capacidade dos jogadores que tínhamos disponíveis no banco de suplentes. Relativamente aos aspetos técnico-táticos, continuamos a comunicar bastante pouco. O primeiro momento de pressão efetuado pelos avançados e médios centro está longe de ser satisfatório. Tivemos os setores bastante afastados uns dos outros e assim torna-se bastante complicado não consentir perigo nas transições defensivas. Tivemos novamente 3 ocasiões de golo claríssimas que não conseguimos concretizar, sendo que uma vez mais poderia ter contribuído para uma maior confiança por parte da nossa equipa. Existem jogadores que a nível de entrega e dedicação não estão claramente à altura dos restantes, o que em jogo por vezes faz com que existam situações de atrito entre os atletas.

Aspetos a retificar a curto prazo: Comunicação. Movimentação das primeiras e segundas linhas de pressão à saída de bola do adversário. Movimentação dos centrais que ficam livres e

terão de proporcionar largura defensiva no jogo. Profundidade dos alas que normalmente é nula bem como a saída na pressão do corredor lateral.

- **Microciclo 22 (04/Fev a 10/Fev)**

Objetivos: Capacidades coordenativas; organização ofensiva (movimentação ofensiva dos defesas laterais e avançados em superioridade numérica) e defensiva (movimentação defensiva dos defesas centrais no sistema tático com 3 DC em situações de inferioridade numérica); posicionamento defensivo e ofensivo em cantos e livres; jogadas pré-definidas; força específica; organização defensiva; organização ofensiva; otimizar atletas no sistema tático 1-4-1-2-2-1 [1-4-3-3] (missões individuais e coletivas); transição ofensiva/defensiva em função do espaço; coesão grupal.

Análise: Breve conversa no balneário sobre o jogo que tivemos durante o microciclo anterior, analisando os pontos fortes e fracos do jogo anterior. Face ao decréscimo da motivação de alguns atletas, optamos por reforçar o bom desempenho preconizado pela equipa na primeira parte do último jogo, na tentativa de criar alguma corrente de motivação que contagiasse o grupo. Um considerável melhoramento nos aspetos psicológicos e comportamentais de toda a equipa, mostrando mais atenção e concentração, na execução dos exercícios e nos feedbacks dados antes e durante os exercícios.

15ª Jornada: EF Belém Odivelas/Zambujalense FC vs. ADCEO

Aspetos positivos: Na abordagem a este jogo solicitámos à nossa equipa que jogasse em constante largura, tendo como ideia inicial a procura da profundidade nas costas da defesa adversária, procurando os nossos dois extremos, ao mesmo tempo que procuramos através do apoio frontal do nosso avançado abrir espaço entre os centrais adversários. Entrámos bastante bem no jogo, seguros no passe e foram havendo oportunidades de finalização para as duas equipas. O jogo tornou-se bastante físico, nem sempre bem jogado. Tivemos, ao contrário de outros jogos, discernimento na primeira fase de construção o que permitiu ter bastante critério na saída de bola, fruto da "obrigação" que foi imposta, de termos de sair a jogar pelo João Teixeira ou André Martins. Um jogo onde dispusemos de mais remates, cantos e livres que o adversário, pelo que o resultado é bastante curto pelo que aconteceu, até porque o golo da derrota foi sofrido ao minuto 78' na marcação de uma grande penalidade. O fato de podermos contar com o Henry Lima e o Salvador Alves acrescenta bastante qualidade ao nosso jogo.

Aspetos negativos: A incapacidade de manter a vantagem por mais tempo fez com que a equipa perdesse a tranquilidade com que estava no jogo, passando de seguida por alguns momentos de alguma desconcentração. A procura do espaço na profundidade, nem sempre foi aproveitado da melhor maneira. Acompanhamento dos extremos aos laterais contrários, tem sido das maiores falhas que temos verificado.

Aspetos a retificar a curto prazo: Cobertura e permutas defensivas entre os laterais e centrais. Capacidade de finalização. Entendimento ofensivo entre os extremos e o avançado centro.

- **Microciclo 23 (11/Fev a 17/Fev)**

Objetivos: Técnica individual (passe e receção); posicionamento defensivo e ofensivo; esquemas táticos (cantos e livres); força específica; movimentação defensiva (basculação); movimentação dos avançados sem bola; otimizar movimentos dos defesas em situações de inferioridade numérica; otimizar movimentos dos atacantes em situações de superioridade numérica; balanceamento tático dos jogadores em função da bola; movimentações ofensivas em situações de organização ofensiva; manutenção da linha do fora de jogo (defesa); quem/quando/como é feita a pressão individual; melhorar a coesão grupal; melhoria das capacidades coordenativas; Transições ofensivas/defensivas em função do espaço; finalização.

Análise: Breve conversa no balneário sobre o jogo que tivemos durante o microciclo anterior, analisando os pontos fortes e fracos do jogo anterior. Mais uma vez e repetindo a dinâmica do microciclo anterior, decidimos continuar em focar os pontos positivos do último jogo, onde a equipa se apresentou determinada e concentrada, lutando até ao fim por um resultado melhor, indo ao encontro daquilo que os atletas pretendiam, a vitória. De uma forma geral esta semana foi satisfatória de acordo com os diversos objetivos propostos, embora a desconcentração de alguns atletas afetou de alguma a eficácia de determinados exercícios.

16ª Jornada: EF Belém Odivelas/Zambujalense FC vs. UDR Sabuguense

Aspetos positivos: Este jogo vinha no seguimento de uma boa exibição por parte da nossa equipa, pelo que perspectivávamos a possibilidade de efetuar novamente uma boa exibição, independentemente do resultado final. O jogo começou bastante dividido, com a disputa de bola a acontecer nomeadamente no centro do terreno. Começamos o jogo a tentar procurar as costas da defesa contrária, sobretudo através do nosso extremo direito. A primeira parte acabou com a nossa equipa a perder por uma bola a zero, quando tivemos mais remates e mais cantos,

Nuno Miguel Correia Marinho

Mestrado em Treino Desportivo
Relatório de Estágio – Futebol

juntamente com mais oportunidades claras de golo (tivemos o nosso extremo isolado frente a frente com o GR adversário). Enquanto tivemos capacidade física, estivemos dentro do jogo, tentando que a circulação de bola no momento da nossa transição ofensiva, passasse sempre pelo João Teixeira ou pelo André Martins, tentando oferecer mais qualidade na saída de bola. Como referido a ideia seria tentar colocar a bola nas costas da defesa contrária através de movimentos interiores por parte dos nossos extremos, tentando baixar o avançado, no apoio frontal de forma a arranjar espaço e arrastar um defesa central contrário.

Aspetos negativos: A reação à perda da bola continua a ser um grande problema. Fraca ocupação de espaços quando estamos a defender na zona do meio campo. Este défice torna-se ainda mais notório quando tentamos pressionar alto, abrindo a equipa muito espaço entre setores, sendo fácil ao adversário ultrapassar a nossa primeira zona de pressão. Pouca lateralização do jogo, tentando muitas vezes e abusivamente o jogo pelo corredor central. Falhas na finalização continuam a não permitir a equipa manter-se dentro dos resultados.

Aspetos a retificar a curto prazo: Ocupação de espaços e zonas de pressão. Procura do jogo exterior. Melhoria da comunicação e jogo com o GR.

- **Microciclo 24 (18/Fev a 24/Fev)**

Objetivos: Capacidades coordenativas; finalização; organização ofensiva; organização defensiva; bolas paradas (cantos e livres); força específica; organização defensiva; organização ofensiva; transição ofensiva/defensiva; otimizar atletas no sistema tático 1-4-1-2-2-1 [1-4-3-3] (missões individuais e coletivas); velocidade específica; transição ofensiva/defensiva em função do espaço; coesão grupal.

Análise: Breve conversa no balneário sobre o jogo que tivemos durante o microciclo anterior, analisando os pontos fortes e fracos do jogo anterior. Equipa apresentou-se esta semana com a motivação demasiadamente fragilizada face desempenho no último jogo, onde não correu de todo com aquilo que pretendíamos. Além do mais, é uma semana de trabalho onde os atletas deveriam estar tranquilos e concentrados, pois o próximo jogo é contra a equipa mais forte do campeonato, o que poderá ser um tremendo desastre psicológico para os atletas, se o jogo correr mal, aumentando assim a frustração do grupo, podendo promover um clima desfavorável de treino. Este microciclo fica marcado pela fraca afluência aos treinos, o que mais uma vez colocou em causa o alcance dos objetivos propostos.

17ª Jornada: FC Outurela vs. EF Belém Odivelas/Zambujalense FC

Aspetos positivos: Evidenciar apenas a prestação dos nossos guarda-redes André Branquinho e Ricardo Ribeiro bem como a atitude positiva e trabalhadora do Bernardo Rodrigues, Henry Lima e João Caçador

Aspetos negativos: Um jogo em que tivemos imensas falhas a nível posicional, com jogadores perdidos em campo. Um jogo em que o adversário marcou 10 golos e desses golos 8 foram com bolas para as costas da nossa defesa encarando o nosso GR, dificultando assim a vida deste ao longo de todo o jogo. Na maioria do tempo, não conseguimos sair a jogar, apenas nos 5 minutos iniciais, conseguimos efetuar dois remates, contudo de longa distância, e onde conseguimos efetivamente sair a jogar com alguma qualidade.

Aspetos a retificar a curto prazo: Ocupação de espaços e zonas de pressão. Procura do jogo exterior. Melhoria da comunicação e jogo com o GR. Jogo ofensivo (transições e ataque organizado). Jogo aéreo. Primeira abordagem às bolas perdidas (individualmente).

- **Microciclo 25 (25/Fev a 03/Mar)**

Objetivos: Capacidades coordenativas; finalização; organização ofensiva; organização defensiva; bolas paradas (cantos e livres); força específica; organização defensiva; organização ofensiva; transição ofensiva/defensiva; otimizar atletas no sistema tático 1-4-1-2-2-1 [1-4-3-3] (missões individuais e coletivas); coesão Grupal.

Análise: A primeira unidade de treino foi reajustada face aos acontecimentos no último jogo, onde optamos por um início de treino conjunto, com correção de diversos erros básicos observados durante o jogo. Procurou-se nesta dinâmica um exercício de certa forma mais analítico, contextualizando cada momento com situações do jogo. De uma forma geral este microciclo correu bem, acreditamos que na sua maioria, os objetivos que foram estipulados e alguns reajustados, foram alcançados. Contudo começa-se a notar alguma inassiduidade de alguns atletas.

Sem jogo.

- **Microciclo 26 (04/Mar a 10/Mar)**

Objetivos: Controlo de bola; posicionamento defensivo/ ofensivo (situações diversas); finalização; bolas paradas; força específica; transição defensiva/ofensiva; finalização; velocidade específica; posse de bola.

Análise: Após uma semana sem competição e como mencionado anteriormente, este grupo não pode ter um hiato que de uma forma estranha, atrapalha o processo ensino-aprendizagem, sejam eles de treino ou jogo. Isto porque aquando o recomeço destes, os atletas apresentam fracos indícios de empenho, de intensidade, sobretudo de concentração e motivação para a atividade desportiva. Conclui-se então, que foi um microciclo negativo face ao alcance dos objetivos propostos, no sentido da pouca afluência dos atletas e da atitude apresentada em treino dos mesmos.

18ª Jornada: EF Belém Estádio vs. EF Belém Odivelas/Zambujalense FC

Aspetos positivos: Poucos aspetos a frisar neste jogo, apenas a entrega e intensidade dos laterais Afonso e Caçador, sempre que estiveram em jogo, não só no processo defensivo, mas também na profundidade e largura que ofereciam à equipa no momento do ataque, incessáveis.

Aspetos negativos: Primeiramente frisar que os atletas entraram para este encontro demasiadamente descontraídos e pouco focados naquilo que seriam as indicações passadas. Além de que todo o grupo foi alertado para os possíveis facilitismos face à vitória (sofrida), na primeira volta do campeonato, ainda assim, a maioria dos atletas entrou como se o jogo já estivesse ganho antes de o disputarem. Mais uma vez as primeiras oportunidades de golo e não conseguimos concretizar, erros de aproximação a bola aquando da receção de um passe, erros no posicionamento defensivo nas bolas paradas, erros no momento de decisão dos defesas no momento de saída de bola a partir do guarda redes, onde a velocidade de execução foi demasiadamente lenta, sem movimentações ofensivas na tentativa de desequilibrar a defesa do adversário (sobretudo na primeira parte). atletas muito apáticos, sobretudo nos momentos de organização ofensiva e transição ofensiva, de futebol a maioria destes atletas. Na segunda-parte a equipa não existiu simplesmente. defensivamente não foi capaz de anular o processo ofensivo do adversário, muito por culpa do espaço entre setores, e ofensivamente equipa optou erradamente por centralizar/ interiorizar o jogo, dificultando todos os processos ofensivos face a aglomeração de atletas naquela zona. A falta de intensidade e agressividade em praticamente todo o encontro.

Aspetos a retificar a curto prazo: Movimentação ofensiva no momento de saída de bola pelo guarda redes; comunicação; ligação setorial e intersectorial; livres e cantos defensivos.

- **Microciclo 27 (11/Mar a 17/Mar)**

Objetivos: Controlo de bola; posicionamento defensivo/ ofensivo (situações diversas); finalização; bolas paradas; força específica; transição defensiva/ofensiva; finalização; velocidade específica; posse de bola.

Análise: Após uma semana sem competição e como mencionado anteriormente, este grupo não pode ter um hiato que de uma forma estranha, atrapalha o processo ensino-aprendizagem, sejam eles de treino ou jogo. Isto porque aquando o recomeço destes, os atletas apresentam fracos indícios de empenho, de intensidade, sobretudo de concentração e motivação para a atividade desportiva. Conclui-se então, que foi um microciclo negativo face ao alcance dos objetivos propostos, no sentido da pouca afluência dos atletas e da atitude apresentada em treino dos mesmos

19ª Jornada: EF Belém Odivelas/Zambujalense FC vs. SU 1º Dezembro

Aspetos positivos: Registo apenas das prestações individuais quem mereceram avaliação positiva, primeiro André Branquinho, guarda-redes, fez mais um jogo sólido, onde não teve culpa em nenhum dos golos que sofreu, embora no último. tenha tido uma falha de comunicação com um dos seus colegas defensivos; Pedro Nabais, defesa-lateral e extremo, um bom jogo, um jogador que tem vindo a demonstrar as suas principais características, que são a velocidade, agressividade, vontade e nunca dá uma bola por perdida. João Caçador, defesa-lateral, realizou um jogo razoável, não foi dos seus melhores jogos, mas esteve bem na partida. Não comprometeu, jogou sempre de uma forma simples, e nunca desistiu, lutou sempre até ao fim; João Teixeira, médio-centro, sólido, sempre que esteve em campo lutou por todos os lances, mas teve algumas falhas no nível da marcação; por último André Martins, médio-centro, conseguiu um bom jogo, sempre que teve oportunidade tentou efetuar uma boa construção de jogo. Tentou sempre ter bola no pé, e a nível defensivo lutou sempre, tendo ganho alguns lances divididos.

Aspetos negativos: Este foi mais um jogo em que a equipa não demonstrou agressividade, não demonstrou vontade e “querer”. O primeiro golo sofrido ainda durante o primeiro minuto de jogo, levou que o que disse anteriormente sobressai-se mais. Observaram-se demasiados erros posicionais, erros de marcação, deixando os adversários receberem a bola sozinhos e dando liberdade ao adversário, para construírem da uma maneira fácil e dando espaço para que

conseguissem da melhor forma colocar a bola nas costas da nossa defesa, aspeto esse que foi o mais utilizado pelo adversário durante todo o jogo. Foi um jogo onde, também, no decorrer da segunda parte, alguns dos nossos jogadores apresentaram queixas. Tivemos ainda um jogador, o Teixeira, a sair com uma lesão, com alguma gravidade, no pé.

Aspetos a retificar a curto prazo: Posicionamento defensivo, marcação defensiva, ligação setorial e intersectorial; momentos de pressão, especialmente no centro do terreno, de forma a dificultar o adversário na fase de construção e de finalização.

- **Microciclo 28 (18/Mar a 24/Mar)**

Objetivos: Coordenação motora; organização defensiva; passe/ receção; cruzamento; jogo aéreo; situações de inferioridade numérica ofensiva e defensiva, situações de superioridade numérica ofensiva e defensiva; situações de igualdade numérica (1V1 corredor lateral); finalização; força específica; movimentação defensiva (basculação em função da bola); movimentação dos avançados sem bola; linhas de passe frontais (avançados); velocidade específica.

Análise: No presente microciclo manteve-se a complexidade dos exercícios intermédia a baixa, em determinados exercícios. Houve uma necessidade de tentar perceber a frustração de alguns atletas, algo que se começa a denotar com maior intensidade, o que poderá ser prejudicial no processo de ensino-aprendizagem. Acreditamos que a preparação motivacional dos atletas neste microciclo foi eficaz, esperando uma resposta positiva no jogo.

20ª Jornada: Casa Pia AC vs. EF Belém Odivelas/Zambujalense FC

Aspetos positivos: Era importante efetuar um bom jogo face ao que se tinha passado na primeira volta, onde apesar da derrota por 1-2, tínhamos apresentado um bom futebol baseado numa atitude muito forte por parte da nossa equipa. Devido as diversas ausências por lesão, tivemos de colocar vários jogadores a jogar fora das posições onde se têm apresentado recentemente. O jogo começou sem grande velocidade e conseguimos controlar o jogo exterior da equipa do Casa Pia, obrigando a que jogassem pelo corredor central, onde a nossa perspetiva era conseguir estancar essas investidas com o nosso duplo pivot defensivo. A equipa apesar de sair na desvantagem no marcador conseguiu, a espaços, apresentar um bom futebol, especialmente na segunda parte onde efetuamos 40 minutos com grande qualidade, provando que quando a equipa coloca em campo a atitude e determinação necessária consegue praticar

um bom futebol. Voltamos a dispor de várias oportunidades de golo o que poderia ter minimizado o resultado.

Aspetos negativos: Os aspetos negativos prendem-se com movimentações que são solicitadas aos jogadores e na ocupação de espaços, nomeadamente nas transições defensivas. Continuamos a fechar a zona lateral do campo ao invés de fecharmos a zona central e "empurrar" o adversário para a linha lateral. Os 3 primeiros golos do adversário foram desatenções derivados de erros individuais que não podem acontecer por tão básicos que foram. Ofensivamente continuamos a não colocar em prática o que trabalhamos durante a semana, nomeadamente nos movimentos interiores dos extremos quando o avançado centro dá uma linha de passe frontal.

Aspetos a retificar a curto prazo: Ocupação de espaços no nosso meio campo defensivo. Abordagem aos lances (cabeça, pé). Finalização.

- **Microciclo 29 (25/Mar a 31/Mar)**

Objetivos: Passe e receção; combinações ofensivas; movimentações ofensivas; posicionamento defensivo; finalização; força específica; organização defensiva; organização ofensiva; transição ofensiva; coesão grupal; coordenação motora.

Análise: Breve conversa no balneário sobre o jogo que tivemos durante o microciclo anterior, analisando os pontos fortes e fracos do jogo anterior. Mais uma vez e repetindo a dinâmica do microciclo anterior, decidimos continuar em focar os pontos positivos do último jogo, onde a equipa se apresentou determinada e concentrada, lutando até ao fim por um resultado melhor, indo ao encontro daquilo que os atletas pretendiam, a vitória. De uma forma geral esta semana foi satisfatória de acordo com os diversos objetivos propostos, embora a desconcentração de alguns atletas afetou de alguma a eficácia de determinados exercícios.

21ª Jornada: EF Belém Odivelas/Zambujalense FC vs. SG Sacavenense

Aspetos positivos: Os aspetos positivos foram poucos, vale a pena referir a exibição do atleta Tiago Sequeira, face ao pouco tempo de competição até ao momento, demonstrou uma vontade imensa, no sentido de nunca virar a cara à luta. Apesar das suas limitações técnico-táticas, foi capaz de implementar uma atitude nunca antes vista nele. Ainda mencionar, a partir do minuto 65 do jogo, equipa conseguiu importunar a defesa adversária em situações de contra-ataque,

por intermédio de combinações interessantes ou por iniciativas individuais, embora pouco para aquilo que se pedia e esperava.

Aspetos negativos: Tudo neste jogo parece ter corrido mal, ações básicas de um jogo de futebol completamente inexistentes, demonstrando mais uma vez falta de bases no futebol de formação destes jovens e ainda pelo escasso número de atletas presente nos treinos. Citam-se agora as referidas ações, que simplesmente ou foram mal executadas ou não existiram durante o jogo: contenção/ cobertura defensiva; reação perda de bola e às segundas bolas; abordagem ofensiva/ defensiva às bolas altas, jogo de cabeça inexistente; marcação nos esquemas táticos defensivos; dobras ou compensações defensivas; posicionamento/ raio de ação conforme posição de cada jogador; postura/ comportamento durante do jogo com e sem bola. Pela falta ou pela débil execução das ações básicas descritas anteriormente, consequentemente, o desempenho ou os comportamentos mais complexos do jogo foram completamente uma nulidade durante a partida, como por exemplo na pressão à bola, nas transições ofensivas/ defensivas, na basculação posicional em função da bola, ou até mesmo na movimentação individual/ coletiva em situações de ataque. Além de que mais uma vez fica demonstrado que a maioria do grupo tem dificuldade em aceitar ou aplicar para o jogo aquilo que é pedido e sobretudo aquilo que é trabalhado no treino.

Aspetos a retificar a curto prazo: Contenção/ cobertura defensiva; progressão/ desmarcações simples (eg. 1-2 ou *overlap*); reação à perda de bola; reação às segundas bolas; cabeceamento (ofensivo/ defensivo); marcação nos esquemas táticos defensivos; dobras ou compensações defensivas; posicionamento/ raio de ação conforme posição de cada jogador; comportamento individual/ coletivo durante o jogo com e sem bola.

- **Microciclo 30 (01/Abr a 07/Abr)**

Objetivos: Coordenação motora; velocidade específica; finalização em contexto de 1Vs1 e 1v0 com perseguição; finalização em contexto de 1Vs0 e 2v1; treino força específica; movimentação defensiva (basculação em função da bola); movimentação dos avançados sem bola; linhas de passe frontais (avançados).

Análise: Equipa apresentou-se esta semana com a motivação demasiadamente fragilizada face desempenho no último jogo, onde não correu de todo com aquilo que pretendíamos. Além do mais, é uma semana de trabalho onde os atletas deveriam estar tranquilos e concentrados, pois o próximo jogo é contra a equipa mais forte do campeonato, o que poderá ser um tremendo desastre psicológico para os atletas, se o jogo correr mal, aumentando

assim a frustração do grupo, podendo promover um clima desfavorável de treino. Este microciclo fica marcado pela fraca afluência aos treinos, o que mais uma vez colocou em causa o alcance dos objetivos propostos.

22ª Jornada: Real SC vs. EF Belém Odivelas/Zambujalense FC

Aspetos positivos: Após o intervalo, onde tentamos alertar os atletas para a pouca intensidade empregue em campo, tentando motiva-los de alguma forma, o grupo surgiu com uma atitude extremamente diferente, tendo contribuído para isso, o aumento de intensidade do atleta Salvador Dias. Na segunda parte, observaram-se boas iniciativas entre os laterais e os extremos, com os médios centros e os avançados, onde diversas combinações entre estes foram executadas, seja 1-2 ou até mesmo *overlap* (não sendo ainda suficientes), tendo algumas situações de finalização, sem sucesso. Defensivamente salientar a boa cooperação e solidariedade entre o setor. Contudo, já no final do jogo e com a fadiga acumulada, não tendo a equipa aproveitadas os lances de finalização que conseguiu, sofreu mais 2 golos, contra a corrente do jogo, muito por mérito do extremo direito do adversário, que tinha uma qualidade acima da média.

Aspetos negativos: A equipa iniciou o jogo de forma desconcentrada e completamente desprovida de ideias de jogo, sem qualquer capacidade de impor alguma intensidade no jogo. Durante a primeira parte a nível ofensivo fomos uma nulidade completa. O facto da ausência dos dois habituais médios centro por lesão, também contribuiu imensamente para o pouco esclarecimento de ideias por parte da equipa. Erros como o setor médio demasiado próximo do defensivo, pouca mobilidade por parte dos médios centro, extremos e avançados, estando muito fixos nas posições; extremos não procuram jogo interior e avançados raramente ofereciam apoio frontal, nem tão pouco surgiam em zona laterais.

Aspetos a retificar a curto prazo: Posicionamento defensivo dos jogadores do meio campo na basculação sem bola; primeira pressão dos avançados de forma a dirigir o adversário para a linha; jogo interior dos extremos; apoio frontal dos avançados; abordagens do guarda-redes em situações de 1v1 (manchas).

• Microciclo 31 (08/Abr a 14/Abr)

Objetivos: Passe e receção; posicionamento defensivo e ofensivo; movimentações defensivas e ofensivas; bolas paradas (cantos e livres); organização defensiva/ ofensiva; força específica; progressão e mobilidade, contenção e cobertura defensiva; atitude da equipa quando recuperação de bola, movimentação do avançado (transição ofensiva);

Nuno Miguel Correia Marinho

Mestrado em Treino Desportivo
Relatório de Estágio – Futebol

colocação de bola em jogo rápida por parte do guarda-redes e respetivo comportamento da equipa; movimentação/atitude defensiva (3v2), defesas e avançado.

Análise: Face ao decréscimo da motivação de alguns atletas, optamos por reforçar o bom desempenho preconizado pela equipa na primeira parte do último jogo, na tentativa de criar alguma corrente de motivação que contagiasse o grupo. Um considerável melhoramento nos aspetos psicológicos e comportamentais de toda a equipa, mostrando mais atenção e concentração, na execução dos exercícios e nos feedbacks dados antes e durante os exercícios. Contudo e mais uma vez, a fraca presença de atletas no treino começa a ser fortemente notada, causando grandes dificuldades na concretização dos objetivos do microciclo, que por vezes o planeamento deste, tem que ser alterado no momento da sua aplicação.

23ª Jornada: EF Belém Odivelas/Zambujalense FC vs. SU Sintrense

Aspetos positivos: Face a todas as condicionantes, os 11 atletas disponíveis para este jogo, impuseram em campo uma atitude fantástica, lembrando finalmente que o futebol é jogado em equipa e pela equipa. Jogo de elevado desgaste físico e emocional. A nota positiva do jogo emerge numa perspetiva de atitude e de entrega total de todos os atletas. Excecionalmente, optamos por abordar apenas os aspetos individuais positivos, colocando todos os atletas no setor “positivo”, face ao empenho e dedicação demonstrada no jogo.

Aspetos negativos: Destaca-se apenas os erros coletivos observados durante o jogo: bolas paradas, onde voltámos a sofrer golos de bola parada devido a falta de acompanhamento defensivo aquando de uma defesa homem-a-homem; finalização, mais uma vez denotamos grandes dificuldades na finalização, onde tivemos algumas oportunidades para finalizar, mas continuamos a definir mal no momento da decisão; basculação defensiva no momento de variação do centro do jogo pelo adversário muito lenta; posicionamento e movimentação defensiva dos extremos executada na grande maioria erradamente, e quando executada, de modo lento; poucas linhas de passe frontais bem como projeção lenta dos extremos em situações de exploração da linha lateral do adversário; elevado descontrolo emocional de alguns atletas.

Aspetos a retificar a curto prazo: Bolas paradas defensivas; finalização; basculação/movimentação defensiva em diferentes situações do jogo; projeção dos extremos, sobretudo na transição ofensiva em zonas do meio campo.

- **Microciclo 32 (15/Abr a 21/Abr)**

Objetivos: Capacidades coordenativas; relação com bola; movimentação ofensiva/defensiva; situação de 1v1; força específica; movimentação defensiva (basculação em função da bola); movimentos ativos (pressão ao portador da bola), e passivos dos defesas, seus *timings*; movimentação dos avançados sem bola; coberturas defensivas; velocidade específica; capacidades coordenativas; tomada de decisão.

Análise: Breve conversa no balneário sobre o jogo que tivemos durante o microciclo anterior, analisando os pontos fortes e fracos do jogo anterior. Análise dos objetivos individuais e coletivos. Efetuadas algumas questões aos atletas sobre esses mesmos aspetos. Destacar o decréscimo do empenho/ concentração de alguns atletas no treino, situação que poderá estar relacionada com a frustração que alguns elementos começam a sentir devido às excessivas más exibições da equipa, juntando com o pouco compromisso de alguns atletas. Compromisso esse que marca a pouca afluência ao treino, o que dificulta a conclusão com eficácia dos objetivos propostos, pois o plantel é demasiado reduzido para um plantel de futebol 11.

Sem jogo.

- **Microciclo 33 (22/Abr a 28/Abr)**

Objetivos: Coordenação motora; organização defensiva; passe/ receção; cruzamentos; "jogo aéreo"; situações de inferioridade numérica ofensiva e defensiva, situações de superioridade numérica ofensiva e defensiva; situações de igualdade numérica (1V1 corredor lateral); finalização; força específica; transição ofensiva; otimizar atletas no sistema tático 1-4-1-2-2-1 [1-4-3-3] (missões individuais e coletivas); velocidade específica.

Análise: No presente microciclo manteve-se a complexidade dos exercícios intermedia a baixa, em determinados exercícios. Houve uma necessidade de tentar perceber a frustração de alguns atletas, algo que se começa a denotar com maior intensidade, o que poderá ser prejudicial no processo de ensino-aprendizagem. Acreditamos que a preparação motivacional dos atletas neste microciclo foi eficaz, esperando uma resposta positiva no jogo, até porque teoricamente este será o jogo onde poderemos ter alguma hipótese de lutar pela vitória, de acordo com a tabela classificativa e com aquilo que analisamos ao longo da época.

24ª Jornada: AC Cacém vs. EF Belém Odivelas/ Zambujalense FC

Aspetos positivos: Distinguir os defesas centrais, Bruno Patrício e Ângelo Pais, visto que foram dos poucos que conseguiram demonstrar alguma intensidade e agressividade nos duelos individuais, e na tentativa de "proteger" da melhor forma a nossa baliza (a defender). Contudo não foi uma exibição fantástica, mas foram os únicos que mereceram uma apreciação positiva neste encontro.

Aspetos negativos: Este foi mais um jogo em que a equipa não demonstrou agressividade, não demonstrou vontade ou querer. Observaram-se demasiados erros posicionais, erros de marcação, deixando os adversários receberem a bola sozinhos e dando-lhes liberdade para construírem da melhor forma, oferecendo espaço para que conseguissem da melhor forma colocar a bola nas costas da nossa defesa, além de na maioria das vezes os nossos atletas foram incapazes de contrariar as investidas individuais dos melhores atletas dos adversários, que pouca cultura tática apresentaram. Foi um jogo onde, também, no decorrer da segunda parte alguns dos nossos jogadores apresentaram queixas, de certa forma compreensível, pois mais uma vez apenas 13 atletas estavam disponíveis para o jogo.

Aspetos a retificar a curto prazo: Posicionamento defensivo; marcação; ligação setorial e intersectorial; momentos de pressão, especialmente no centro do terreno, de forma a dificultar o adversário na fase de construção e de finalização.

- **Microciclo 34 (29/Abr a 05/Mai)**

Objetivos: Capacidades coordenativas; finalização; organização ofensiva; organização defensiva; bolas paradas (cantos e livres); capacitar atletas para situações de superioridade numérica (ataque), progressão e mobilidade; capacitar atletas para situações de inferioridade numérica (defesa), contenção e cobertura defensiva; finalização em situações 3V1; movimentações ofensivas em superioridade numérica; posicionamento defensivo em inferioridade numérica; velocidade específica.

Análise: Grupo surge esta semana psicologicamente afetado, visto que o jogo da última jornada não correu de todo como nós esperaríamos. Os objetivos propostos para este microciclo foram revistos e decidimos voltar às dinâmicas de exercícios menos complexos, face o excessivo número de erros básicos, observados no último jogo. Além do que a realidade observada em treino é completamente diferente da observada em jogo. Começam-se a sentir frustrações de alguns atletas, face à incapacidade da equipa, ou até mesmo à falta de qualidade e intensidade de alguns elementos. Estamos numa fase da época que temos unidades de treino com apenas 6 atletas, a frustração e desmotivação é demasiada para estes

atletas. Sentem-se desanimados com o excesso de derrotas, os poucos atletas que o grupo tem, a falta de qualidade presente no plantel e a falta de apoio por parte da coordenação do clube.

25ª Jornada: EF Belém Odivelas/Zambujalense FC vs. FC São Pedro

Aspetos positivos: A equipa entrou bem no jogo, tentando efetuar um jogo de posse de bola, de forma a evitar um cansaço prematuro devido ao grande calor que se apresentava. Conseguimos num primeiro momento ter algum controle do jogo e dispor de duas oportunidades claras para abrir o marcador. Após sofrermos os dois primeiros golos a equipa continuou a responder positivamente na tentativa de aproveitar o espaço nas costas do defesa esquerdo do São Pedro, de onde viria a surgir o nosso golo. Na segunda parte houve pouco que se possa dizer que foi positivo na prestação da nossa equipa, provavelmente devido ao grande cansaço que os nossos atletas já apresentavam.

Aspetos negativos: A incapacidade de finalizar quando o jogo estava 0-0 ditou claramente o resultado final. Ao longo do jogo conseguimos dispor de várias oportunidades para marcar e apenas conseguimos marcar por uma vez. Os 5 golos do adversário foram originados em erros individuais da nossa parte o que denota uma falta de concentração para o jogo

Aspetos a retificar a curto prazo: Ligação intrasectorial e inter setorial (que se torna complicado de corrigir quando apenas possuímos entre 10 a 12 elementos para treino); finalização; largura e profundidade dos nossos extremos; primeira pressão na saída de bola do adversário.

- **Microciclo 35 (06/Mai a 12/Mai)**

Objetivos: Capacidades coordenativas; finalização; organização ofensiva; organização defensiva; bolas paradas (cantos e livres); otimizar atletas no sistema tático 1-4-1-2-2-1 [1-4-3-3] (missões individuais e coletivas). movimentação do avançado aquando transição ofensiva; colocação de bola em jogo rápida por parte do guarda redes e/ou defesa; balanceamento tático dos jogadores em função da bola; movimentações ofensivas em situações de organização ofensiva; manutenção da linha do fora de jogo (defesa); quem/quando/como é feita a pressão individual; velocidade específica.

Análise: Microciclo completamente negativo, onde todo o planeamento das unidades de treino fora alterado em todos os treinos. Em três momentos de treino, o que teve mais

Nuno Miguel Correia Marinho

Mestrado em Treino Desportivo
Relatório de Estágio – Futebol

afluência não ultrapassou o número de 10 atletas presentes. Estamos numa fase da época onde o “sofrimento” dos atletas é sentido, fortemente aumentado por saberem que para o ano, este plantel não continuará junto por termino do projeto de juvenis do clube. A partir deste momento a nossa estratégia passa por tornar o treino um momento de descontração e diversão, com vista também ao treino de qualidades físicas e alguns aspetos do jogo. Não obstante, o planeamento será feito da mesma forma, dando continuidade ao processo.

26ª Jornada: CD Olivais e Moscavide vs. EF Belém Odivelas/Zambujalense FC

Aspetos positivos: A nossa equipa realizou uma primeira parte bastante positiva. O resultado negativo ao intervalo de 1-0 (no qual concedemos o golo a 3 minutos do intervalo) não fazia jus ao que se tinha passado no relvado. Conseguimos ser bastante agressivos na disputa de bola e em todos os lances divididos, conseguindo ter várias oportunidades de golo, as quais não conseguimos concretizar. A segunda parte foi diferente devido ao cansaço. Começamos a errar bastantes passes interiores, o que originava bastante perigo em zona frontal para a nossa baliza. O nosso GR teve de sair ao intervalo com uma lesão num dedo da mão, o que originou que ficássemos apenas com um suplente disponível. Os atletas a meio da segunda parte já se encontravam completamente fatigados, sem conseguirem reagir a perda de bola ou chegarem com algum perigo a baliza adversária.

Aspetos negativos: O facto de mais uma vez apenas termos disponíveis 13 atletas (6 ausências) marca negativamente os nossos atletas. Devido as ausências (os 6 ausentes são por norma titulares) começam a aparecer algumas discussões no balneário devido a entrega em campo de alguns atletas. A nossa incapacidade para finalizar as jogadas de perigo que conseguimos construir é algo que nos tem penalizado bastante ao longo da época.

Aspetos a retificar a curto prazo: Finalização. ocupação de espaços. jogo interior na pressão dos interiores a direccionar o jogo adversário para zonas laterais.

• Microciclo 36 (13/ Mai a 19/Mai)

Objetivos: Capacidades coordenativas; finalização; organização ofensiva; organização defensiva; bolas paradas (cantos e livres); força específica; transição ofensiva; otimizar atletas no sistema tático 1-4-1-2-2-1 [1-4-3-3] (missões individuais e coletivas); velocidade específica; capacitar atletas para situações de superioridade numérica (ataque), progressão e mobilidade; capacitar atletas para situações de inferioridade numérica (defesa), contenção e cobertura defensiva; finalização em situações 3V1; movimentações ofensivas em superioridade numérica; posicionamento defensivo em inferioridade numérica.

Nuno Miguel Correia Marinho

Mestrado em Treino Desportivo
Relatório de Estágio – Futebol

Análise: Microciclo com alguma afluência de acordo com as ultimas semanas de treino, foi conseguido trabalhar o proposto, tirando o ultimo treino onde houve uma longa conversa face a atitudes e ações desagradáveis de alguns atletas para com o restante grupo, onde se tentou reforçar a importância do “grupo”, da “união”, num desporto como o futebol, vincando que para além do futebol a amizade será sempre importante como auxilio ao alcance dos diversos objetivos/ obstáculos que encontrarão. Reitera-se que muitos dos atletas presentes no treino, de momento não têm prazer nenhum em treinar com o plantel.

27ª Jornada: EF Belém Odivelas/Zambujalense FC vs. Belenenses SAD

Aspetos positivos: Enfatizar especialmente a prestação do atleta Ângelo Pais, pois no meio de tanta negatividade, foi graças a ele que a equipa não sofreu mais golos, servindo-se da sua mais valia, a velocidade, fazendo imensas dobrás aos colegas no setor defensivo bem com recuperações de bola determinantes

Aspetos negativos: Com a fraca adesão aos últimos treinos e a consequente baixa regularidade de dinâmicas de treino com vista para o jogo, estamos à espera a qualquer momento de desaires como os deste jogo. Contudo, jamais equacionamos que os atletas cometessem tantos erros, após terem vivido ao longo da época situações mais complicadas. Falhas no posicionamento defensivo da primeira linha de pressão, com os setores muito afastados entre si e sem comunicação entre os atletas. A falta de pressão ao jogador portador da bola fez com que os jogadores do adversário pudessem quase sempre decidir a vontade. Falhas na cobertura defensiva, onde muitas vezes o médio-defensivo mais parecia uma defesa-central, deixando muito espaço central livre para o adversário. Falta de largura e profundidade. Falhas na reposição de bola em jogo especialmente por parte dos guarda-redes e nos lançamentos de linha lateral onde a equipa sente que tem de executar o mais rápido possível. Na sua maioria, os golos sofridos foram de bolas colocadas nas costas, onde a defesa por mais que fosse alertada, cometia sempre os mesmos erros identificados anteriormente sobre o posicionamento defensivo dos atletas. Fraco compromisso defensivo por parte dos avançados. A equipa mesmo nesta fase adiantada da época, continua a apresentar graves índices de ansiedade e problemas graves para conter o nervosismo

Aspetos a retificar a curto prazo: Contenção / Cobertura defensiva; progressão/ desmarcações simples (eg. 1-2 ou *overlap*); reação às segundas bolas; abordagem ofensiva/ defensiva às bolas altas, jogo de cabeça inexistente; marcação nos esquemas táticos defensivos; posicionamento/

raio de ação conforme posição de cada jogador; postura / comportamento durante do jogo com e sem bola.

- **Microciclo 37 (20/Mai a 26/Mai)**

Objetivos: Organização ofensiva (movimentação ofensiva dos defesas laterais e avançados em superioridade numérica) e defensiva (movimentação defensiva dos defesas centrais no sistema tático com 3 DC em situações de inferioridade numérica); posicionamento defensivo e ofensivo em cantos e livres; jogadas pré-definidas (bolas paradas); capacidades coordenativas; movimentação do avançado aquando transição ofensiva; colocação de bola em jogo rápida por parte do guarda redes e/ou defesa; balanceamento tático dos jogadores em função da bola; movimentações ofensivas em situações de organização ofensiva; manutenção da linha do fora de jogo (defesa); quem/quando/como é feita a pressão individual; velocidade específica.

Análise: Provavelmente o microciclo mais negativo até ao momento, por razões alheias ao futebol, pais e coordenação do clube estão em desacordo com algumas questões, levando ao cancelamento de um treino, por falta de atletas. Atualmente espera-se que a época termine rápido, inclusive temos atletas que estão a treinar à experiência noutros clubes, recusando continuar a treinar com equipa por não haver condições. Situação alertada por nós no início da época à referida coordenação, onde relatamos que este era um plantel demasiadamente curto, que no decorrer da temporada a desmotivação e frustração dos atletas traria consequências graves ao clube.

28ª Jornada: GS Carcavelos vs. EF Belém Odivelas/Zambujalense FC

Aspetos positivos: Apenas vincar a vontade sobrenatural que os poucos atletas presentes no jogo demonstraram, apenas 11 atletas estavam disponíveis, sendo dois destes guarda-redes, tendo que um passar para uma posição diferente da sua habitual, e outros com queixas ligeiras no joelho e tornozelo, no último treino antes deste jogo, acabando um destes atletas por sair nos primeiros 5 minutos de jogo.

Aspetos negativos: Jogo com uma carga emocional extremamente forte, com tudo o que se foi passando ao longo da época, onde os atletas, estando todos já na sua fase da adolescência, percebiam perfeitamente a falta de apoio por parte da coordenação, que tornava todas as missões mais complicadas pela falta de atletas que o grupo tinha de jogo para jogo. Dessa forma,

o encontro termina aos 73 minutos do encontro, pela falta de atletas disponíveis da nossa equipa, alguns por lesão outros por excesso de fadiga.

Aspetos a retificar a curto prazo: Face as circunstâncias da partida, nada a mencionar.

8.3. Resultados e Análise Estatística

Relativamente aos dados estatísticos, podemos comprovar abaixo a estatística individual de cada atleta relativamente a convocatórias, minutos de jogo, golos, cartões amarelos e vermelhos, bem como a assiduidade aos treinos.

Nº	Nome	Convocatórias (28)	Tempo de Jogo (2160 min)		Golos (Total) (Média)		Cartões Amarelos Vermelhos		Presenças	
1	André Branquinho	28	1398	64,72%	0	0,00%	0	0	95	94,06%
2	Tiago Sequeira	21	551	25,51%	0	0,00%	0	0	79	78,92%
3	Pedro Nabais	20	1236	57,22%	0	0,00%	0	2	88	87,13%
4	Bruno Patrício	22	1067	49,40%	0	0,00%	5	0	75	74,26%
6	João Teixeira	18	1162	53,80%	0	0,00%	3	1	71	70,30%
7	Manuel Vaz	26	1778	82,31%	3	0,13%	5	0	77	76,24%
8	Duarte Firmino	22	754	34,91%	0	0,00%	0	0	82	81,19%
9	Miguel Ângelo	20	1155	53,47%	0	0,00%	0	0	44	43,56%
10	João Caçador	23	1400	64,81%	0	0,00%	0	0	81	80,20%
11	Henry Lima	17	960	44,44%	2	0,15%	0	0	55	54,46%
12	Ricardo Ribeiro	27	949	43,94%	0	0,00%	2	0	85	84,16%
16	Bernardo Rodrigues	23	1289	59,68%	1	0,05%	1	0	88	87,13%
17	Ângelo Pais	25	1509	69,86%	1	0,05%	4	0	58	57,43%
18	Diogo Costa	26	629	29,12%	0	0,00%	0	0	81	80,20%
19	André Martins	25	1517	70,23%	1	0,05%	1	0	95	94,06%
20	João Martins	27	1782	82,50%	0	0,00%	6	0	83	82,18%
27	Salvador Dias	22	1247	57,73%	1	0,05%	0	0	81	80,20%
46	Duarte Simões	14	801	37,08%	0	0,00%	1	0	49	48,51%
92	Afonso Fonseca	20	1077	49,86%	1	0,06%	4	0	74	73,27%

Imagem 79 Estatística individual plantel

A tabela classificativa relativa ao campeonato Júniores B Sub.16 - Juvenis B1 da AFL da época 2018/2019, ficou ordenada da seguinte maneira no final da época.

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	JC	VC	EC	DC	GMC	GSC	JF	VF	EF	DF	GMF	GSF
1	Outurela	83	30	27	2	1	150	23	+127	15	13	1	1	86	14	15	14	1	0	64	9
2	Carcavelos	71	30	23	2	5	125	31	+94	15	11	2	2	72	15	15	12	0	3	53	16
3	Desportivo O. Moscavide	65	30	21	2	7	109	44	+65	15	10	1	4	60	16	15	11	1	3	49	28
4	Real	65	30	21	2	7	105	45	+60	15	11	0	4	47	16	15	10	2	3	58	29
5	Damaiense	59	30	17	8	5	74	32	+42	15	9	3	3	37	19	15	8	5	2	37	13
6	ADCEO	51	30	17	0	13	73	53	+20	15	9	0	6	43	28	15	8	0	7	30	25
7	1º Dezembro	48	30	15	3	12	74	70	+4	15	7	1	7	31	32	15	8	2	5	43	38
8	Casa Pia	47	30	14	5	11	71	71	0	15	7	2	6	35	36	15	7	3	5	36	35
9	São Pedro	37	30	11	4	15	78	104	-26	15	5	4	6	39	55	15	6	0	9	39	49
10	Belenenses SAD	37	30	11	4	15	66	91	-25	15	4	3	8	31	50	15	7	1	7	35	41
11	Sabuguese	34	30	11	1	18	53	78	-25	15	7	1	7	30	37	15	4	0	11	23	41
12	Sacavenense	32	30	9	5	16	63	63	0	15	6	2	7	36	22	15	3	3	9	27	41
13	Sintrense	32	30	10	2	18	55	98	-43	15	7	0	8	29	44	15	3	2	10	26	54
14	EF Belém Estádio Restelo	14	30	3	5	22	36	98	-62	15	2	2	11	20	51	15	1	3	11	16	47
15	At. Cacém	12	30	3	3	24	28	123	-95	15	2	2	11	13	51	15	1	1	13	15	72
16	Zambujalense	9	30	3	0	27	18	154	-136	15	2	0	13	13	70	15	1	0	14	5	84

Imagem 80 Classificação final Camp. Júniores B Sub. 16 2018/2019

9. Período Transitório

Infelizmente o período transitório não foi executado de acordo com o planeado no início da época e como seria normal e expectável de um período de transição.

Aquando do nosso jogo frente a equipa do GS Carcavelos, para o qual apenas dispusemos de 11 atletas para disputar o jogo em questão, formos alertando durante o microciclo de treino a coordenação da escola de futebol para o enorme desgaste que os atletas vinham a sofrer, derivado da pouca afluência a treinos e jogos que se verificava em algumas semanas e da constante sobrecarga dos mesmos atletas em contexto de treino e jogo.

Os atletas, alguns em virtude de já estarem à procura de novo clube e de efetuarem provas de captação, apresentaram-se neste jogo bastante afetados fisicamente, prova deste facto é termos acabado o jogo em grandes dificuldades com apenas 8 jogadores ativos em campo, tendo os restantes abandonado o relvado devido a insuficiências físicas.

Esta situação levou os encarregados de educação a manifestarem-se contra o fraco apoio e organização demonstrada pela coordenação da escola de futebol durante a época desportiva, bem como ao nosso abandono do comando técnico da equipa devido a não estarem reunidas as

condições para continuar a desenvolver o trabalho, mesmo que sofrido, que vinha a ser desenvolvido até então com enorme prejuízo para os atletas.

Após o nosso abandono, verificou-se igualmente o abandono da maioria dos atletas do plantel devido a falta de acompanhamento e suporte por parte da coordenação da escola de futebol.

10. Discussão

Neste capítulo temos como objetivo confrontar os aportes da revisão de literatura com as experiências vividas ao longo do estágio no escalão de Juvenis da Escola de Futebol “Os Belenenses – Odivelas/Zambujalense F.C.”

Aquando do convite que nos foi dirigido, foi-nos transmitida uma realidade em termos de avaliação das capacidades técnicas, táticas e físicas dos atletas que não correspondeu de facto ao cenário que encontrámos quando começamos a trabalhar.

Dados estatísticos como a média de anos federados dos atletas ser de apenas duas épocas, de não haver uma identificação dos atletas com o clube e de haver atletas que iriam realizar a sua primeira época de futebol federado fizeram com que o plano de trabalho projetado fosse direcionado a aspetos que contivessem muito dos fundamentos básicos do futebol, algo que já deveria estar cimentado nesta altura de desenvolvimento dos atletas.

Provavelmente, fruto de o plantel ser constituído por atletas nascidos nos anos de 2004 e 2003 (sensivelmente metade de cada ano), foram sendo desenvolvidos dois grupos dentro do mesmo plantel, apresentando comportamentos distintos em termos de relações sócioafetivas e comportamentais entre atletas e na relação entre atleta-treinador. Fruto da análise efetuada ao cenário encontrado, decidimos aplicar um tipo de liderança autocrática numa fase inicial da época. Os atletas não faziam parte da tomada de decisão, sendo que à medida que a época se foi desenrolando e que o grupo se foi tornando mais unido, deixando de haver grupos distintos dentro do grupo, a nossa liderança foi alterada para um estilo democrático, o que vem ao encontro a nossa maneira de estar no futebol de formação.

Nesta fase inicial o nosso envolvimento em termos de feedback emitidos era bastante grande tanto como forma de motivação como de informação, determinando sempre qual a quantidade de informação necessária para que os atletas pudessem corrigir tanto comportamentos como ações técnico-táticas realizadas visto não conseguirem por si só detetarem os erros cometidos para possível correção.

Relativamente ao modelo de jogo idealizado para a presente época, este teve de ser desenvolvido e idealizado sem grandes exigências de carácter técnico e tático pois os atletas não conseguiam corresponder quando a exigência aumentava. Optámos assim por desenvolver inicialmente aspetos de cariz individual, quer tecnicamente e taticamente aliados a um trabalho físico desenvolvido de acordo com o modelo das fases sensíveis.

A execução de jogos reduzidos como veículo de aprendizagem para a construção de um jogar foi fundamental, visto que através dos jogos reduzidos conseguimos controlar vários aspetos fisiológicos trabalhando e manipulando aspetos como o tempo, espaço e número de jogadores.

De forma a controlar e avaliar a evolução dos atletas, foram retirados os dados antropométricos e realizados testes físicos em dois momentos da época (fase inicial e intermédia da época) como forma de atestar e comprovar o trabalho desenvolvido junto dos atletas.

O controle do Índice de Massa Corporal dos atletas foi efetuado de forma a podermos identificar situações de sobrepeso ou pré-obesidade, bem como de situações de atletas que estivessem abaixo do peso. Os dados recolhidos, tanto relativamente aos dados antropométricos como aos testes de avaliação física foram analisados na procura de encontrar um suporte científico para algumas questões encontradas e partilhados com os Encarregados de Educação de forma a efetuar um acompanhamento de alguma situação especial, como veio a acontecer com um atleta que aumentou de peso e passou a ser identificado como um atleta com sobrepeso (o outro atleta identificado no gráfico abaixo na fase intermedia ainda não se encontrava com o plantel na fase inicial da época onde foram realizados os primeiros testes).

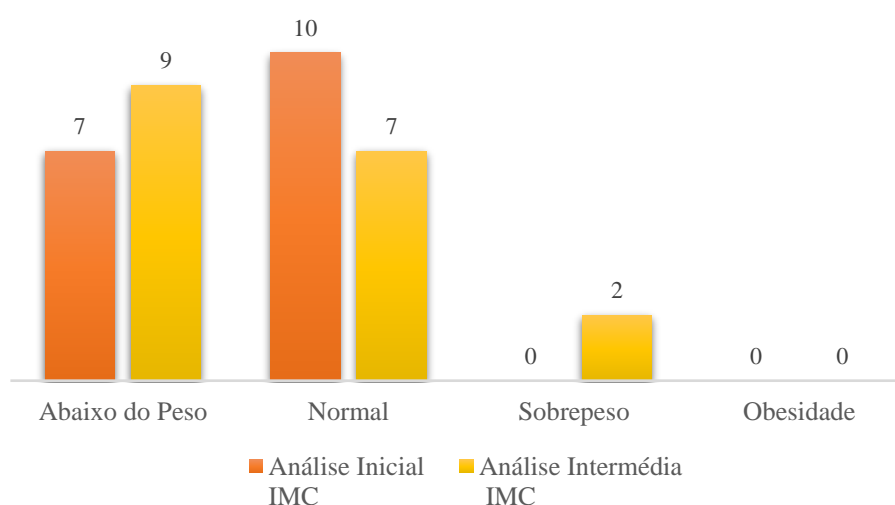


Gráfico 10 Comparação IMC fase inicial / intermédia

Relativamente aos testes físicos os resultados, do nosso ponto de vista, foram bastante satisfatórios pois os atletas aumentaram a sua performance em quase todos os testes físicos realizados, apesar da enorme exigência a que foram sujeitos devido a pouca afluência a treinos e jogos por parte de alguns elementos, bem como do numero diminuto de jogadores disponíveis para um escalão de futebol 11.

No teste de velocidade conseguimos comprovar um aumento da velocidade média dos atletas bem como, por inerência, uma duração total da prova efetuada em menos tempo do que inicialmente.

Duração média 30 mts

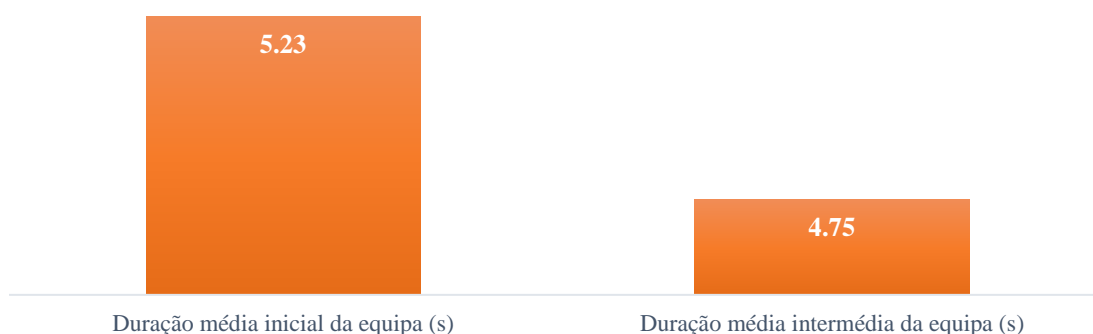


Gráfico 11 Comparação duração teste velocidade 30 mts fase inicial / intermédia

Velocidade média 30 mts

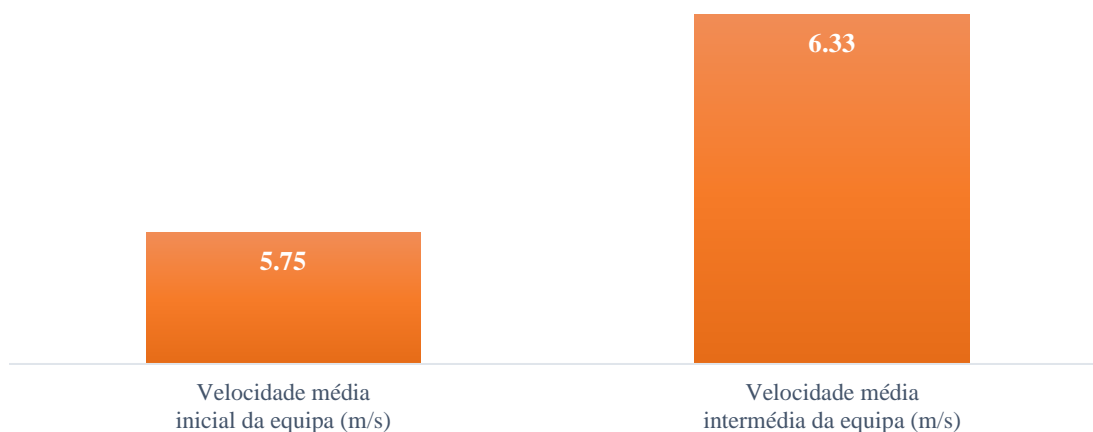


Gráfico 12 Comparação velocidade 30 mts fase inicial / intermédia

Fatores que podem ter contribuído para este facto foi a estruturação do treino de velocidade, nas suas componentes de estímulo, duração e periodicidade, aliado ao treino de força efetuado.

Na sequência e correlação com os dados anteriores, podemos verificar que relativamente ao teste de impulsão horizontal, que permitia avaliar a capacidade de produção de força dos membros inferiores, houve igualmente uma evolução em relação ao testes iniciais.

Teste de impulsão Horizontal

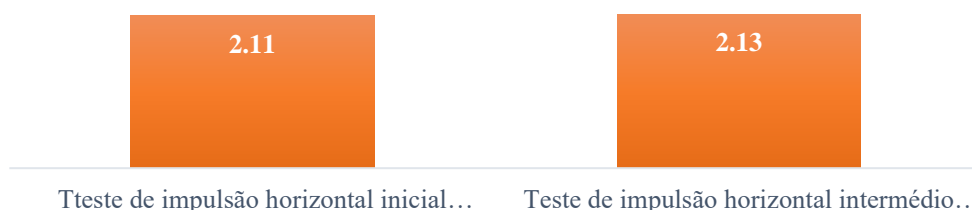


Gráfico 13 Comparação teste impulsão horizontal fase inicial / intermédia

A capacidade anaeróbia dos atletas foi igualmente testada onde verificámos um aumento da potência mínima dos atletas bem como da sua potência máxima. O dado que não estabelece uma tendência positiva é a média do índice de fadiga apresentado pelos atletas no segundo teste. Ao procurarmos uma explicação para este facto, deparámo-nos com os dados apresentados por Draper e Whyte (1997), no qual referem que com o treino de força o atleta conseguirá para uma determinada ação aumentar os seus níveis de potência, sendo que com o decorrer do treino e da competição, o excesso de fadiga condiciona a recuperação e influência a remoção de lactato do organismo, sendo normal aos atletas aumentarem o seu estado de fadiga ao longo de uma época desportiva.

O último teste físico realizado prendia-se com a capacidade aeróbia dos atletas e o teste aplicado foi a realização de uma milha no menor tempo possível. Conseguimos verificar que os atletas conseguiram percorrer a mesma distancia em menos tempo quando realizado o teste intermédio e que o seu VO2 máx/relativo aumento igualmente, levando a crer que também aqui o trabalho cíclico e periodizado foi de encontro às necessidades dos atletas e do jogo.

Teste da milha

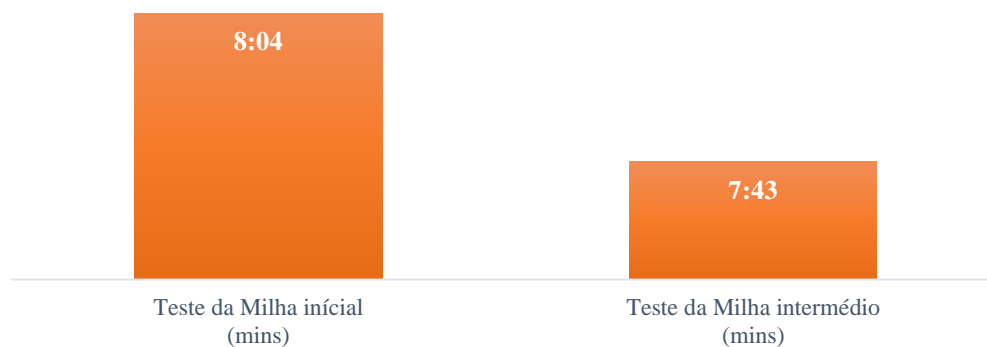


Gráfico 14 Comparação teste da milha fase inicial / intermédia

VO2 max/relativo Teste da milha

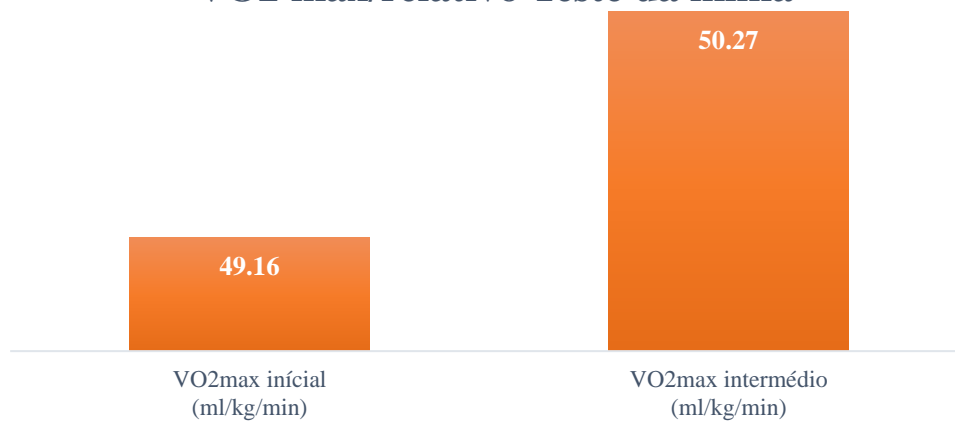


Gráfico 15 Comparação VO2max/relativo fase inicial / intermedia

Relativamente à análise das variáveis psicológicas e qualidades físicas assistimos a um aumento, mesmo que pouco significativo em ambas as análises.

Análise Psicológica e Qualidades Físicas

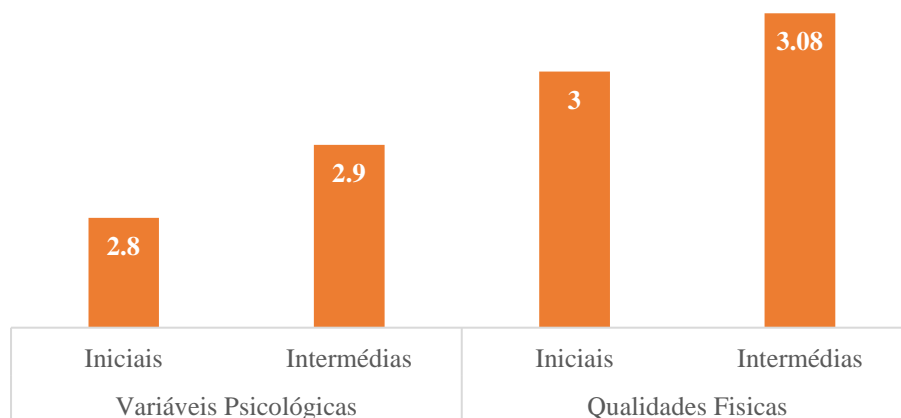


Gráfico 16 Comparação análise psicológica e qualidades físicas fase inicial / intermédia

Este aumento veio a comprovar-se igualmente na observação das ações técnico-táticas coletivas, ações técnicas individuais e relativamente aos princípios específicos do futebol, onde verificamos um aumento de parâmetros de nível avançado em todas as análises e um decréscimo dos parâmetros não introdutórios e introdutórios nos momentos analisados.

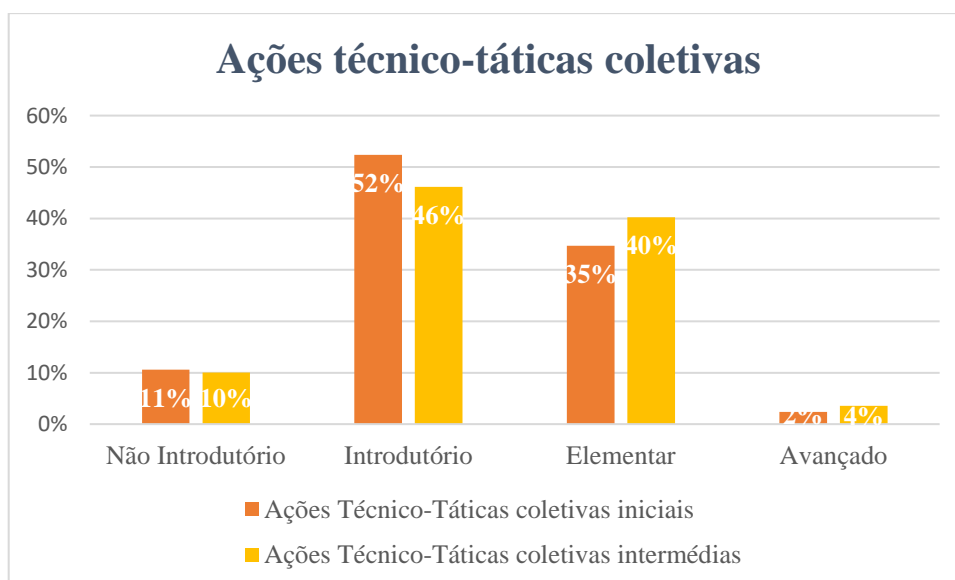


Gráfico 17 Comparação ações técnico-táticas coletivas fase inicial / intermédia

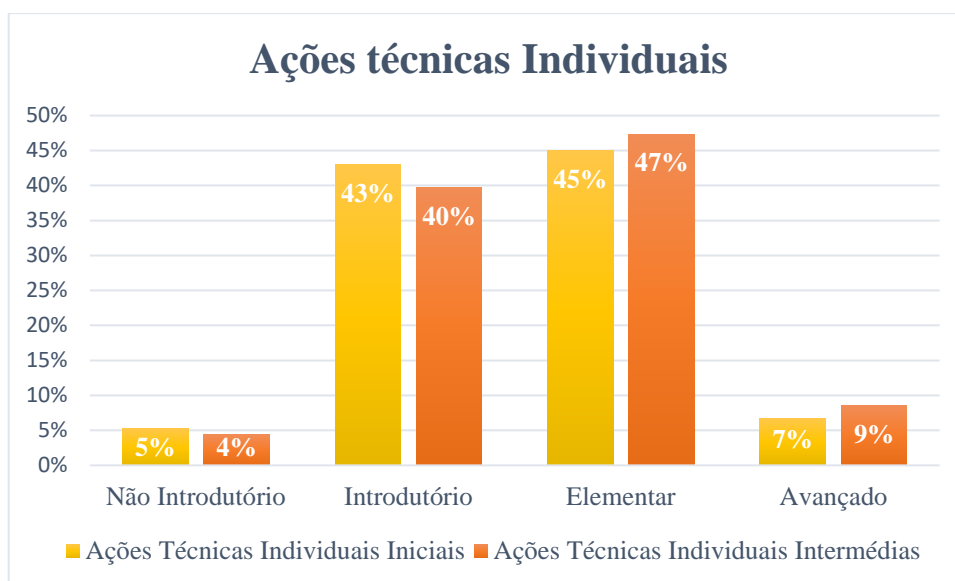


Gráfico 18 Comparação ações técnicas individuais fase inicial / intermédia

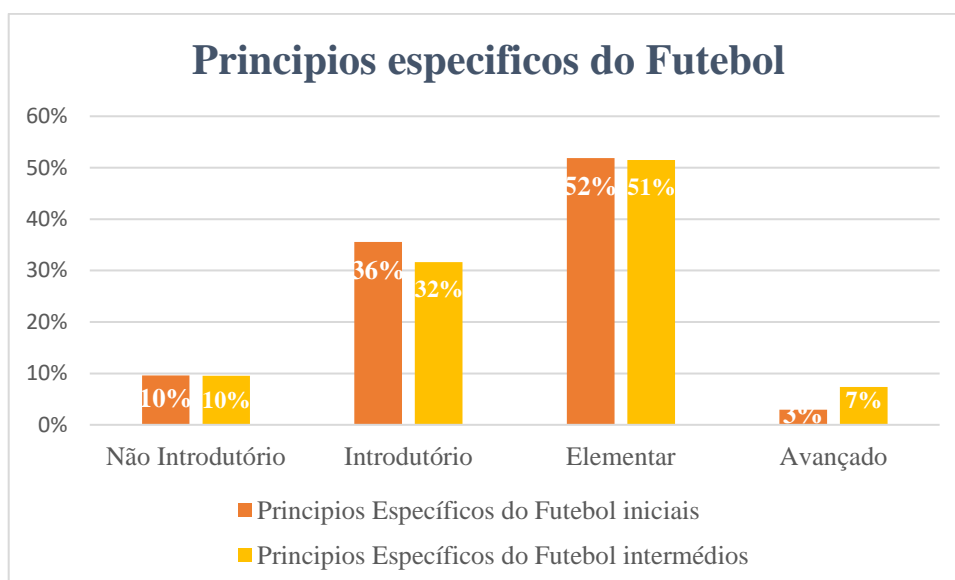


Gráfico 19 Comparação princípios específicos do futebol fase inicial / intermédia

De salientar que, toda e qualquer análise deste género, direta ou indireta é sempre acompanhada de um elevado grau de subjetividade que está ligada ao observador, mesmo com parâmetros e escalas de observação bem definidos.

Enquanto treinadores de escalões de formação, sentimos que os nossos objetivos foram alcançados através, não só, da evolução dos atletas em todos os domínios avaliados mas igualmente do crescimento que fomos podendo observar em termos grupais ao longo da época, sendo que, sentimos que o crescimento destes atletas poderia ter sido ainda maior se o interesse

económico cada vez mais presente no futebol não tivesse interferido na preparação, desenvolvimento e acompanhamento da época desportiva, pois após todos os desenvolvimentos negativos que ocorreram durante a época ficou notório que o aparecimento de um número cada vez maior de escolas de futebol nem sempre vem acompanhado como objetivo principal o desenvolvimento do atleta mas sim o garantir de uma mensalidade.

11. Conclusão

A oportunidade de orientar um escalão mais elevado do que tinha sido possível até então, foi um desafio enorme a minha capacidade e do Tiago.

Apesar de todas as condicionantes sentidas durante a época desportiva, esta experiência veio proporcionar uma oportunidade única de colocar em prática todos os conhecimentos adquiridos durante a Licenciatura em Educação Física e Desporto bem como no Mestrado em Treino Desportivo aliando a teoria à prática.

Ter a oportunidade de planear, executar, analisar e reformular, mas acima de tudo ter a responsabilidade direta pelo desenvolvimento dos atletas, fez com que houvesse a necessidade de analisar e controlar o desenvolvimento e progresso dos mesmos o que foi conseguido com êxito através da elaboração de grelhas de observação e através do levantamento estatístico de todos os parâmetros que achámos que seriam fundamentais, sendo assim possível comprovar que todos os atletas tiveram uma evolução global bastante positiva.

A necessidade de adequar o discurso, liderança e exercícios ao escalão em questão foi um dos desafios mais gratificantes desta aventura, fazendo com que o esforço e a dedicação ao projeto a que nos propusemos desenvolver fosse total.

No entanto, foram inúmeros os desafios.

- A localização do campo de treino no Zambujal que obrigava a deslocações dos atletas da sua área de residência e que contribuiu para que vários atletas desistissem durante a época desportiva ou simplesmente como contribuição para uma baixa assiduidade aos treinos. Este simples facto obrigou-nos a ter de ser criativos na abordagem dos exercícios de treino e pensar como poderíamos com poucos atletas em treino efetuar a transposição para o momento competitivo
- A necessidade de motivar um conjunto de atletas que treino após treino e semana após semana deparava-se com um plantel diminuto mas igualmente com resultados

desportivos negativos (apenas 3 vitórias durante a época), levou-nos a ter de criar estratégias de desenvolvimento de espírito de grupo e de um ambiente saudável de aprendizagem, através de exercícios de treino mas igualmente atividades fora do contexto do futebol (como por exemplo piscina, convívios, jantares)

- A capacidade de efetuar a gestão emocional dos atletas mas acima de tudo dos Encarregados de Educação foi algo que tivemos de suportar devido a falta de acompanhamento por parte da coordenação da escola de futebol. Pelo facto de os treinos serem afastados da zona de Odivelas, por falta de acompanhamento, falta de atletas em contexto de treino e de resultados positivos, teve de ser a nossa equipa técnica a providenciar tanto justificações como um suporte alargado face aos objetivos que tinham sido proposto e de como se desenrolou a época desportiva. Este facto obrigou a um suporte na literatura relativamente a gestão de conflitos e gestão de grupos, sendo que as experiencias adquiridas nos momentos de "tensão" tiveram claramente um desenvolvimento positivo na minha capacidade de gerir o conflito, sendo uma mais valia em qualquer ambiente de trabalho futuro
- A decisão de levar a época até ao final ou não devido a todos os constrangimentos acima descritos foi algo que fomos discutindo no decorrer da mesma. Se por um lado a questão de haver um compromisso com os atletas, com os Encarregados de Educação e acima de tudo com a palavra que tínhamos assumido aquando de termos aceite este contive estava claramente em confronto com os impactos físicos e psicológicos que desenvolviam nos atletas. Não sendo uma decisão fácil tentámos retardar a mesma o mais tempo possível devido a todas as implicações que poderiam advir da mesma. Se fosse hoje, claramente em defesa dos atletas a nossa decisão de terminar a época desportiva teria sido dada mais cedo

Hoje, podemos dizer com toda a certeza que deixámos de ter atletas que apenas se preocupam com o individual para termos atletas que se preocupam igualmente com as necessidades dos colegas e do grupo.

Ficarei com a certeza de ter influenciado positivamente o percurso de evolução desportiva mas acima de tudo social destes atletas, tal como eles influenciaram o meu crescimento em todas as suas dimensões.

“Ter sucesso é falhar repetidamente, mas sem perder o entusiasmo.”

Obrigado

12. Bibliografia

Adelino, J., Vieira, J. & Coelho, O. (2001). *O Desporto Juvenil...em perguntas e respostas*. 4.^a edição. Lisboa: Instituto Nacional de Formação e Estudos do Desporto.

Alvarenga, R., Pantaleão, D. (2008). Análise de modelos de periodização para o futebol. Consultado em janeiro 3, 2019, em <https://www.efdeportes.com/efd119/analise-de-modelos-de-periodizacao-para-o-futebol.htm>

Alves, R. (1998). *Análise das expectativas e do comportamento do treinador em competição – Estudo comparativo do treinador de jovens em Andebol, em função da experiência, do sucesso na competição e do escalão etário dos atletas*. Dissertação elaborada com vista à obtenção do grau de Mestre no âmbito do Mestrado em Gestão da Formação Desportiva. Universidade Técnica de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana.

Alves, J. Liderazgo y clima organizacional. *Revista de Psicologia del Deporte*, Palma, v.9, n.1-2, p.123-133, 2000.

Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, Structures, and Student Motivation. *Journal of Educational Psychology*, 84, 261-171.

Bompa, T. O. Periodização: teoria e metodologia do treinamento. 4.ed. Guarulhos: Phorte Editora, 2002.

Bota, I.; Colibaba-Evulet, D. Jogos desportivos coletivos: teoria e metodologia. Lisboa: Instituto Piaget, 2001.

Botelho, S., Mesquita, I., & Moreno, P. (2005). A intervenção verbal do treinador de voleibol na competição. Estudo comparativo entre equipas masculinas e femininas dos escalões de formação. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 5, 174-183

Brito, J. (2003) " Metodologia e didática específica I, o jogo de futebol", *documento de apoio à disciplina de Opção I - Futebol*, série didática UTAD, Vila Real.

Bunker, D.; Thorpe, R. A model for the teaching of games in the secondary school. *Bulletin of Physical Education*, Driffield, v. 10, p. 9-16, 1982.

Carling, C., Williams, A. M., & Reilly, T. (2005). Handbook of soccer match analysis: A systematic approach to improving performance.

Casamichana D, Castellano J. Time-motion, heart rate, perceptual and motor behaviour demands in small-sides soccer games: Effects of pitch size. *J Sports Sci*. 2010 Nov 10:1-9.

Cassol, N., Fernandes, M. (2008). Periodização no futebol. Consultado em Outubro 10, 2018, em <https://universidadedofutebol.com.br/periodizacao-no-futebol/>

Castelo, J. (2003a). Conceptualização e organização prática de exercícios de treino do futebol. *Ludens*, 3 (17), 35 – 44.

Chelladurai, P. (1990). Leadership in Sport: a Review. *International Journal of Sport Psychology*, nº 21, pp.328-354.

Chelladurai, P., Saleh, S. D. Preferred leadership in sports: Development of a leadership scale. *Journal of Sport Psychology*, New York, v. 2, p. 34 - 45, 1978.

Clemente, F. Small-sided and conditioned games in soccer training the science and practical applications. Melgaço: Springer, 2016.

Correia, V. (2013). A evolução do treino com a periodização convencional, treino integrado e periodização tática. Consultado em dezembro 10, 2018, em https://www.teoriadofutebol.com/apps/blog/show/prev?from_id=23749733

Costa, I., Garganta, J., Greco, P., Mesquita, I., Silva, B., Müller, E., Castelão, D., Rebelo, A. & Seabra, A. (2010). Analysis of tactical behaviours in small-sided soccer games: Comparative study between goalposts of society soccer and futsal. *Open Sports Sciences Journal*, 3, 10-12.

Cunha, P. (1998). A intervenção do treinador durante o tempo morto. *Treino Desportivo*, 2, 33-38.

Davids, K.; Araújo, D.; Correia, V.; Vilar, L. How small-sided and conditioned games enhance acquisition of movement and decision-making skills. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, v. 41, n. 3, p. 154–61, 2013.

Dellal, A.; Chamari, K.; Owen, A. L.; Wong, D. P.; Lago-Penas, C.; Hill-Haas, S. Influence of technical instructions on the physiological and physical demands of small-sided soccer games. *European Journal of Sport Science*, v. 11, n. 5, p. 341–346, 2011.

Dosil, J. (2004). *Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Madrid, McGraw Hill.

Franco, F. J. F. El tratamiento de la información: la necesidad del feedback. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, ano 8, n. 50, jul. 2002. <http://www.efdeportes.com/efd50/info.htm>

Forteza De La Rosa, A. *Treinamento desportivo: carga, estrutura e planejamento*. 2ª ed. São Paulo: Phorte, 2006.

Gabbett, T., & Mulvey, M. (2008). *Time-motion analysis of small-sided training games and competition in elite women soccer players* in *Journal of Strength and Conditioning Research*, 22 (2), pág. 543-552.

Garganta, J. Modelação táctica do jogo de Futebol: estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. 1997. 325f. Tese (Doutorado em Educação Física) - FCDEF-Universidade do Porto, 1997.

Garganta, J. Modelação táctica em jogos desportivos: a desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição. In: Tavares, F.; Graça, A.; Garganta, J. (Eds.). Proceedings do 1º Congresso Internacional de Jogos Desportivos, 2007, Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e Centro de Estudos dos Jogos Desportivos, 2007.

Garganta, J.; Pinto, J. O ensino do futebol. In: Graça, A.; Oliveira, J. (Ed.). O ensino dos jogos desportivos. Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos, FCDEF-UP, 1994, p. 97-137.

Garganta, J. (2001b). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1 (1), 57 – 64.

Garganta, J. (2002). O treino da táctica e da técnica nos jogos desportivos à luz do compromisso cognição-ação. In V. Barbanti, Alberto A., Jorge B. & António M. (Eds.), *Esporte e atividade física: interação entre rendimento e saúde* (pp. 281 – 306). São Paulo: Editora Manole.

Garganta, J. (1993). Programação e Periodização do Treino em Futebol: das Generalidades à Especificidade. In J. Bentos & A. Marques (Eds), *A Ciência do Desporto, a Cultura e o Homem*: 259 – 270. Porto: FCDEF-UP.

Garganta, J. (1991). Planeamento e periodização do treino em Futebol. *Horizonte*, VII (42), 196 – 200.

Garganta, J. & Gréhaigne, J. (1999). Abordagem Sistémica do Jogo de Futebol: Moda ou Necessidade? *Revista Movimento*, 10, 40-50.

Gilbert, W., Gilbert, J., & Trudel, P. (2001a). Coaching Strategies for Youth Sports. Part 2: Personal Characteristics, Parental Influence, and Team Organization. *Joperd*, 72(5).

Griffin, L. L.; Mitchell, S. A.; Oslin, J. L. Teaching sport concepts and skills: a tactical games approach. Champaign, IL: Human Kinetics, 1997.

Gomes, M. O desenvolvimento do jogar segundo a periodização tática. Madrid: MCSports, 2008.

Griffin, L. L.; Mitchell, S. A.; Oslin, J. L. Teaching sport concepts and skills: a tactical games approach. Champaign, IL: Human Kinetics, 1997.

Guilherme, J. (2014). Programação, Periodização e Planificação do Treino de Futebol. Consultado em Dezembro 15, 2018, em <https://pt.slideshare.net/PedMenCoach/programao-periodizao-e-planig>

Hopper, T.; Bell, R. A tactical framework for teaching games: Teaching strategic understanding and tactical awareness. Physical and Health Education Journal, Ottawa, v. 66, n. 4, p. 14-19, 2000.

Jesus, S. N. (1998). Bem-estar dos professores – Estratégias para realização e Desenvolvimento profissional. Porto. Porto Editora.

Kelly, D., & Drust, B. (2009). The effect of pitch dimensions on heart rate responses and Technical demands of small-sided soccer games in elite players. Journal of Science and Medicine in Sport 12, 475-479.

Leitão, J., Serpa, S. e Bártolo, R. (1995). Liderança em Contextos Desportivos. Revista Psicologia, vol. X, nº 1-2, pp.15-29.

Lima, T. (2001). Com que então quer ser treinador? Basquetebol – da aprendizagem à competição. Lisboa: Centro de estudos e Formação Desportiva.

McGown, C. (1991). O Ensino da Técnica Desportiva. Revista Treino Desportivo, II série, nº 22, pp. 15-22.

Magill, R. A. Aprendizagem Motora: Conceitos e Aplicações. Tradução Erik Gerhard Hanitzsch, São Paulo: Edgard Blücher, 1984. Cap. 8, p. 171-193: Conhecimento de Resultados.

Marteniuk, R. G. Information Processes in Movement Learning: Capacity and Structural Interference Effects. *Journal of Motor Behavior*. v. 18, n. 1, p.55-75, 1986 McGown, C. O ensino da técnica desportiva. *Treino Desportivo*. II série, n. 22, p. 15-22, dez. 1991.

Martens, R. (1987). *Coaches Guide to Sport Psychology*. Champaign, Illinois, Human Kinetics;

Matveev, L. P. *Treino Desportivo: metodologia e planejamento*. 1. ed. Guarulhos: Phorte, 1997.

Maciel, Jorge. Pelas Entranhas do Núcleo Duro do Processo. Artigo não publicado. 2010.

Mendo, A. e Ortiz, J. (2003). El Liderazgo en los Grupos Deportivos. In Antonio Mendo (Ed) *Psicología del Deporte*, vol. I, Buenos Aires, Tulio Guterman Editora, pp. 6-28.

Mitchell, S.A.; Oslin, J.L.; Griffin, L.L. *Teaching sport concepts and skills: A Tactical games approach*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2006.

Mota, J. As funções do feedback pedagógico. *Horizonte*. Lisboa, v. 6, n. 31, p. 23-26, mai./jun. 1989.

Mourinho, J. (2001). *Das teorias generalistas... à ESPECIFICIDADE do treino em Futebol*. Documento apresentado na palestra realizada na ESEL, no âmbito da disciplina POAEF. Retirado a 24 de Outubro de 2004 em <http://docentes.esel.ipleiria.pt/joaocruz/POAEF.htm>

Nash, C., & Collins, D. (2006). Tacit knowledge in expert coaching: Science or art? *Quest*, 58, 465-477.

Oliveira, Bruno; Amieiro, Nuno; Resende, Nuno; Barreto, Ricardo; *Mourinho: Porque tantas vitórias?* Editora: Gradiva, Lisboa. 2006. 223p.

Oliveira, B. (2002). Um Embuste, a Qualidade do Futebol Italiano? Um novo ponto de partida: a estrutura acontecimental da... «carga versus desempenho» (como caminho da coincidência à não-coincidência ou da verdade ilusão à verdade iludida). *Dissertação de Licenciatura*. Porto: FCDEF-UP.

Oliveira, J. G. Conhecimento Específico em Futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo de ensino-aprendizagem/treino do jogo. 2004. 214f. Dissertação (Mestrado Ciência do Desporto) - Faculdade de Ciências do Desporto, Universidade do Porto, 2004.

Oliveira, José Guilherme Granja; Padrão Semanal - PDF - Sem data.

Oliveira, José Guilherme Granja; *Periodização Tática: Um modelo de treino*. Universidade do Porto - PT. Sem data.

Oliveira, Raúl (2005). A Planificação, Programação, e Periodização do Treino em Futebol. Um Olhar sobre a Especificidade do Jogo de Futebol. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, ano 10, nº 89. <http://www.efdeportes.com/89/futeb.htm>

Owen, A.; Twist, C.; Ford, P. Small-Sided Games : the Physiological and Technical Effect of Altering Pitch Size and Player Numbers. *Insight*, v. 7, n. 2, p. 50–53, 2004.

Pacheco, R. (2001). O ensino do futebol. Futebol de 7- Um jogo de iniciação ao futebol de 11. Grafiasa.

Pedro Costa (2010). *Táctica–Necessidade de um novo modelo*. <http://www.futsalpedrocosta.no.comunidades.net/index.php?pagina=1315307548>

Pérez, L. M.; Bañuelos, F. S. Rendimiento Deportivo: Claves para la Optimización de los Aprendizajes. Madrid: Gymnos, 1997.

Reilly, T., & Thomas, V. (1976). *A motion analysis of work rate in different positional roles in professional football match-play* in *Journal of Human Movement Studies* , 2, pág. 87-97.

Rosado, A., (2000). Um perfil de competências do Treinador Desportivo ([A coach competency profile). In Rodrigues, J., Sarmento, P., & Rosado, A. (Eds.). *A Formação de Treinadores Desportivos*. Rio Maior: Edições ESDRM.

Running Anaerobic Sprint Test – RAST. Consultado em outubro 10, 2018, em <http://www.informaluiz.net/running-anaerobic-sprint-test-rast/>

Santos, A. (2003). Análise da instrução na competição em futebol. Estudo das expectativas e dos comportamentos de treinadores da 2º divisão B, na preleção de preparação e na competição. Tese de Mestrado, FMH-UTL, Lisboa

Santos, Pedro. (2006). O Planeamento e a Periodização do Treino em Futebol - Um estudo realizado em clubes da Superliga. Consultado em Dezembro 17, 2018, em http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/EDUCACAO_FISICA/dissertacao/Pedro_Santos.pdf

Schmidt, R. A.; Wrisberg, C. A. *Aprendizagem e performance motora: uma abordagem da aprendizagem baseada no problema*. 2a ed. Porto Alegre: Artmed Editora, 2001.

Schmidt, R. A. *Aprendizagem e Performance Motora: dos princípios à prática*. Tradução Flávia da Cunha Bastos; Olívia Cristina Ferreira Ribeiro. São Paulo: Movimento, 1993. Cap. 19, p. 227-259: feedback para Aprendizagem de Habilidade.

Serpa, S. (1990). O Treinador como Líder: Panorama Actual da Investigação. *Ludens*, vol. 12, nº 2, pp.23-32.

Serpa, S. (2003). Treinar jovens: complexidade, exigência e responsabilidade. *Revista de Educação Física/UEM*, 14, 75-82. Smith, R., & Smoll, F. (1997). Coaching the coaches: youth sports as scientific and applied behavioral setting. *Current Directions in Psychological Science*, 6, 16- 21.

Schmidt, R. A.; Wrisberg, C. A. Aprendizagem e performance motora: uma abordagem da aprendizagem voltada para o problema. Porto Alegre: Artmed, 2001.

Silva, A. (2010). Da periodização tradicional à periodização tática: ‘Pontos comuns’ e diversos e um ‘olhar’ sobre as dimensões do morfociclo padrão. Consultado em janeiro 9, 2019, em <https://www.efdeportes.com/efd148/da-periodizacao-tradicional-a-periodizacao-tactica.htm>

Smith, R., & Smoll, F. (1997). Coaching the coaches: youth sports as scientific and applied behavioral setting. *Current Directions, Psychological Science*, 6, 16-21. Silva, M. (2008). *O desenvolvimento do jogar, segundo a Periodização Tática*. Pontevedra: MCSports.

Simão, J. (1998). A formação do treinador: análise das representações de treinadores em relação à sua própria formação, Mestrado. Lisboa: UTL-FMH (pp. 6-17).

Stipek, D. (2002). *Learning motivation: integrating theory and practice*. Boston: Allyn and Bacon.

Teodorescu, L. Problemas da teoria e metodologia nos jogos desportivos. Lisboa: Livros Horizonte, 1984.

Vázquez, Á. (2014). *FÚTBOL: Del análisis del juego a la edición de informes técnicos*. Coruña.

Ventura, N. (2013). *Observar para Ganhar- O scouting como ferramenta do treinador* (PrimeBooks).

Weinberg, R. e Gould, D. (1995). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, Illinois, Human kinetics.

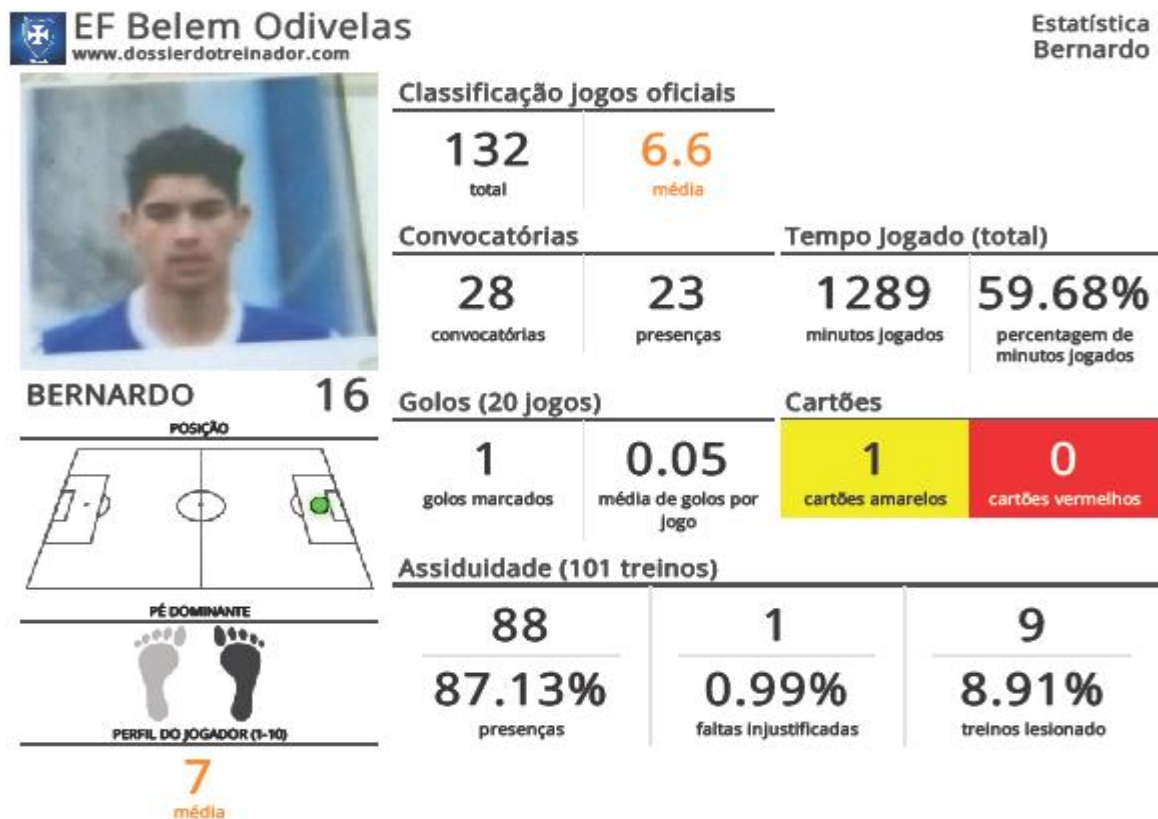
Weinberg, R. S.; Gould, D. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. 2. ed. Porto Alegre: ARTMED, 2001.



Zakharov, A. Ciência do Treinamento Desportivo. Adaptação científica Antonio Carlos Gomes.
Rio de Janeiro: Grupo Palestra Sport, 1992. Cap. 2, p. 79-232.

13. Anexos

13.1. ANEXO I – Estatísticas individuais dos jogadores



EF Belem Odivelas
www.dossierdotreinador.com

Estatística
Salvador Dias



SALVADOR DIAS 27

POSICÃO



PÉ DOMINANTE



PERFIL DO JOGADOR (1-10)

7.4
média

Classificação Jogos oficiais

142

total

7.1

média

Convocatórias

28

convocatórias

22

presenças

Tempo Jogado (total)

1247

minutos jogados

57.73%

percentagem de minutos jogados

Golos (20 jogos)

1

golos marcados

0.05

média de golos por jogo

Cartões

0

cartões amarelos

0

cartões vermelhos

Assiduidade (101 treinos)

81

80.2%

presenças

2

1.98%

faltas injustificadas

0

0%

treinos lesionado

EF Belem Odivelas
www.dossierdotreinador.com

Estatística
Diogo Costa



DIOGO COSTA 18



PÉ DOMINANTE



PERFIL DO JOGADOR (1-10)

6.2
média

Classificação Jogos oficiais

153

total

6.65

média

Convocatórias

28

convocatórias

26

presenças

Tempo Jogado (total)

629

minutos jogados

29.12%

percentagem de minutos jogados

Golos (23 jogos)

0

golos marcados

0

média de golos por jogo

Cartões

0

cartões amarelos

0

cartões vermelhos

Assiduidade (101 treinos)

81

80.2%

presenças

0

0%

faltas injustificadas

1

0.99%

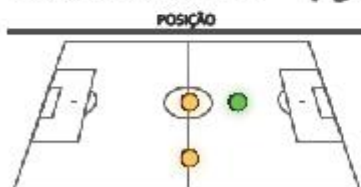
treinos lesionado

EF Belem Odivelas
www.dossierdotreinador.com

Estatística
André Martins



ANDRÉ MARTINS 19



PÉ DOMINANTE



PERFIL DO JOGADOR (1-10)

7.2
média

Classificação Jogos oficiais

150
total

7.14
média

Convocações

28

convocações

25

presenças

Tempo Jogado (total)

1517

minutos jogados

70.23%

percentagem de
minutos jogados

Golos (21 jogos)

1

golos marcados

0.05

média de golos por
jogo

Cartões

1

cartões amarelos

0

cartões vermelhos

Assiduidade (101 treinos)

95

94.06%

presenças

1

0.99%

faltas injustificadas

2

1.98%

treinos lesionado

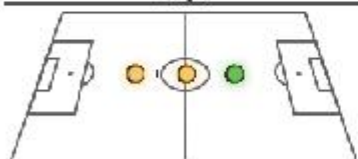
EF Belem Odivelas
www.dossierdotreinador.com

Estatística
Manuel Vaz



MANUEL VAZ 7

POSICÃO



PÉ DOMINANTE



PERFIL DO JOGADOR (1-10)

7.05
média

Classificação Jogos oficiais

162

total

6.75

média

Convocatórias

28

convocatórias

26

presenças

Tempo Jogado (total)

1778

minutos jogados

82.31%

percentagem de minutos jogados

Golos (24 jogos)

3

golos marcados

0.13

média de golos por jogo

Cartões

5

cartões amarelos

0

cartões vermelhos

Assiduidade (101 treinos)

77

76.24%

presenças

4

3.96%

faltas injustificadas

1

0.99%

treinos lesionado

EF Belem Odivelas
www.dossierdotreinador.com

Estatística
Henry Lima



HENRY LIMA 11



7.25
média

Classificação Jogos oficiais

92
total

7.08
média

Convocações

28

convocações

17

presenças

Tempo Jogado (total)

960

minutos jogados

44.44%

percentagem de minutos jogados

Golos (13 jogos)

2

golos marcados

0.15

média de golos por jogo

Cartões

0

cartões amarelos

0

cartões vermelhos

Assiduidade (101 treinos)

55

54.46%

presenças

2

1.98%

faltas injustificadas

4

3.96%

treinos lesionado



Classificação jogos oficiais

86
total

6.62
média

Convocatórias

28
convocatórias

14
presenças

Tempo Jogado (total)

801
minutos jogados

37.08%
percentagem de minutos jogados

Golos (13 jogos)

0
golos marcados

0
média de golos por jogo

Cartões

1
cartões amarelos

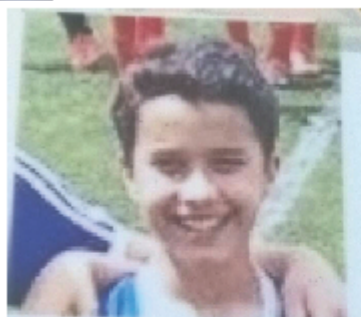
0
cartões vermelhos

Assiduidade (101 treinos)

49
48.51%
presenças

30
29.7%
faltas injustificadas

0
0%
treinos lesionado



JOÃO TEIXEIRA

6



PÉ DOMINANTE



PERFIL DO JOGADOR (1-10)

7.4
média

Classificação jogos oficiais

114

total

7.13

média

Convocatórias

28

convocatórias

18

presenças

Tempo Jogado (total)

1162

minutos jogados

53.8%

percentagem de minutos jogados

Golos (16 jogos)

0

golos marcados

0

média de golos por jogo

Cartões

3

cartões amarelos

1

cartões vermelhos

Assiduidade (101 treinos)

71

70.3%

presenças

1

0.99%

faltas injustificadas

26

25.74%

treinos lesionado

EF Belem Odivelas
www.dossierdotreinador.com

Estatística
Duarte Firmino



DUARTE FIRMINO 8



PÉ DOMINANTE



PERFIL DO JOGADOR (1-10)

6.55
média

Classificação Jogos oficiais

122
total

6.1
média

Convocações

28

convocações

22

presenças

Tempo Jogado (total)

754

minutos jogados

34.91%

percentagem de minutos jogados

Golos (20 jogos)

0

golos marcados

0

média de golos por jogo

Cartões

0

cartões amarelos

0

cartões vermelhos

Assiduidade (101 treinos)

82

81.19%
presenças

2

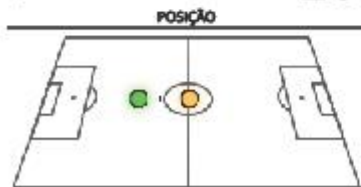
1.98%
faltas injustificadas

6

5.94%
treinos lesionado



JOÃO MARTINS 20



PÉ DOMINANTE



PERFIL DO JOGADOR (1-10)

7.6
média

Classificação Jogos oficiais

161
total

7
média

Convocatórias

28
convocatórias

27
presenças

Tempo Jogado (total)

1782
minutos jogados

82.5%
percentagem de minutos jogados

Golos (23 jogos)

0
golos marcados

0
média de golos por jogo

Cartões

6
cartões amarelos

0
cartões vermelhos

Assiduidade (101 treinos)

83
82.18%
presenças

0
0%
faltas injustificadas

2
1.98%
treinos lesionado

EF Belem Odivelas
www.dossierdotreinador.com

Estatística
Tiago Sequeira



TIAGO SEQUEIRA 2
posição



PÉ DOMINANTE



PERFIL DO JOGADOR (1-10)

6.15
média

Classificação Jogos oficiais

110

total

6.47

média

Convocatórias

28

convocatórias

21

presenças

Tempo Jogado (total)

551

minutos jogados

25.51%

percentagem de minutos jogados

Golos (17 jogos)

0

golos marcados

0

média de golos por jogo

Cartões

0

cartões amarelos

0

cartões vermelhos

Assiduidade (101 treinos)

79

78.22%

presenças

2

1.98%

faltas injustificadas

3

2.97%

treinos lesionado

EF Belem Odivelas
www.dossierdotreinador.com

Estatística
Afonso Fonseca



AFONSO FONSECA 92



PÉ DOMINANTE



PERFIL DO JOGADOR (1-10)

7
média

Classificação Jogos oficiais

104

total

6.5

média

Convocatórias

28

convocatórias

20

presenças

Tempo Jogado (total)

1077

minutos jogados

49.86%

percentagem de minutos jogados

Golos (16 jogos)

1

golos marcados

0.06

média de golos por jogo

Cartões

4

cartões amarelos

0

cartões vermelhos

Assiduidade (101 treinos)

74

73.27%

presenças

0

0%

faltas injustificadas

21

20.79%

treinos lesionado



JOÃO CAÇADOR 10

POSICÃO



PÉ DOMINANTE



PERFIL DO JOGADOR (1-10)

7

média

Classificação Jogos oficiais

137

total

6.85

média

Convocatórias

28

convocatórias

23

presenças

Tempo Jogado (total)

1400

minutos jogados

64.81%

percentagem de minutos jogados

Golos (20 jogos)

0

golos marcados

0

média de golos por jogo

Cartões

0

cartões amarelos

0

cartões vermelhos

Assiduidade (101 treinos)

81

80.2%

presenças

6

5.94%

faltas injustificadas

1

0.99%

treinos lesionado

EF Belem Odivelas
www.dossierdotreinador.com

Estatística
Pedro Nabais



PEDRO NABAIS **3**
posição



PÉ DOMINANTE



PERFIL DO JOGADOR (1-10)

7
média

Classificação Jogos oficiais

125

total

6.94

média

Convocatórias

28

convocatórias

20

presenças

Tempo Jogado (total)

1236

minutos jogados

57.22%

percentagem de minutos jogados

Golos (18 jogos)

0

golos marcados

0

média de golos por jogo

Cartões

0

cartões amarelos

2

cartões vermelhos

Assiduidade (101 treinos)

88

87.13%

presenças

2

1.98%

faltas injustificadas

5

4.95%

treinos lesionado

EF Belem Odivelas
www.dossierdotreinador.com

Estatística
Angelo Pais



ANGELO PAIS 17



PÉ DOMINANTE



PERFIL DO JOGADOR (1-10)

7.65
média

Classificação Jogos oficiais

137

total

6.85

média

Convocações

28

convocações

25

presenças

Tempo Jogado (total)

1509

minutos jogados

69.86%

percentagem de minutos jogados

Golos (20 jogos)

1

golos marcados

0.05

média de golos por jogo

Cartões

4

cartões amarelos

0

cartões vermelhos

Assiduidade (101 treinos)

58

57.43%

presenças

4

3.96%

faltas injustificadas

4

3.96%

treinos lesionado



MIGUEL

9

POSICÃO



PÉ DOMINANTE



PERFIL DO JOGADOR (1-10)

7.1
média

Classificação Jogos oficiais

113

total

6.65

média

Convocatórias

28

convocatórias

20

presenças

Tempo Jogado (total)

1155

minutos jogados

53.47%

percentagem de minutos jogados

Golos (17 jogos)

0

golos marcados

0

média de golos por jogo

Cartões

0

cartões amarelos

0

cartões vermelhos

Assiduidade (101 treinos)

44

43.56%

presenças

22

21.78%

faltas injustificadas

0

0%

treinos lesionado

EF Belem Odivelas
www.dossierdotreinador.com

Estatística
Bruno Patricio



BRUNO PATRICIO 4



PÉ DOMINANTE



PERFIL DO JOGADOR (1-10)

7.2
média

Classificação Jogos oficiais

119

total

6.61

média

Convocações

28

convocações

22

presenças

Tempo Jogado (total)

1067

minutos jogados

49.4%

percentagem de minutos jogados

Golos (18 jogos)

0

golos marcados

0

média de golos por jogo

Cartões

5

cartões amarelos

0

cartões vermelhos

Assiduidade (101 treinos)

75

74.26%

presenças

4

3.96%

faltas injustificadas

10

9.9%

treinos lesionado

EF Belem Odivelas
www.dossierdotreinador.com

Estatística
Ricardo Ribeiro



RICARDO RIBEIRO 12



PERFIL DO JOGADOR (1-10)

6.11
média

Classificação Jogos oficiais

125

total

6.94

média

Convocatórias

28

convocatórias

27

presenças

Tempo Jogado (total)

949

minutos jogados

43.94%

percentagem de minutos jogados

Golos (18 jogos)

0

golos marcados

0

média de golos por jogo

Cartões

2

cartões amarelos

0

cartões vermelhos

Assiduidade (101 treinos)

85

84.16%

presenças

2

1.98%

faltas injustificadas

2

1.98%

treinos lesionado



BRANQUINHO 1



PÉ DOMINANTE



PERFIL DO JOGADOR (1-10)

7.11
média

Classificação Jogos oficiais

167
total

7.26
média

Convocatórias

28

convocatórias

28

presenças

Tempo Jogado (total)

1398

minutos jogados

64.72%

percentagem de
minutos jogados

Golos (23 jogos)

0

golos marcados

0

média de golos por
jogo

Cartões

0

cartões amarelos

0

cartões vermelhos

Assiduidade (101 treinos)

95

94.06%

presenças

2

1.98%

faltas injustificadas

4

3.96%

treinos lesionado

13.2 ANEXO II – Unidade de treino padrão período pré-competitivo

Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 5	Mesociclo 2	Período Preparatório
Data 08-10-2018, segunda-feira	Hora 19:30	Clima Ameno sem chuva	Volume 90
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
Bolas, marcas, coletes, balizas,	Coordenação; Relação com bola; Posicionamento Defensivo; Esquemas táticos;	Melhoria dos aspetos coordenativos; Relação com bola em contexto de jogos reduzidos; Treino específico GR; Cobertura defensiva; Posse de bola; Esquemas táticos;	

● Passa a Baliza

	Objetivo(s) específico(s) Aquecimento com transposição para jogo	5 tempo
	Descrição e Organização Metodológica - Varias balizas espanhadas em meio campo de 7 - Metade dos jogadores com bola e metade sem bola - São formadas duplas e quem não tem bola apenas defende o seu jogador designado - Quem tem bola tem de passar com a bola controlada pela baliza com ela controlada (Por qualquer lado da baliza) - Se o jogador que não tem bola consegue recuperar a bola, passa a atacar - Primeiros minutos com adversário definido. Segundos 4 minutos sem adversário definido	Todos número
		Meio campo de 11 sepaço

● Circuito Coordenação

	Objetivo(s) específico(s) - Coordenação.	25 tempo
	Descrição e Organização Metodológica A - Deslocamento unipodal; B - Saltos sobre obstáculos; C - Mudanças de direção rápidas; D - 2 Saltos na lateral sobre obstáculo; E - Deslocamentos laterais ao longo das varas; F - 3 Saltos kanguru; G - Pequenos com "abre e fecha" das pernas; H - Contorno de vara com deslocamentos laterais; I - Recepção de bola e devolução de passe ao Treinador; J - Skipping na escada.	Todos número
		Meio Campo 11 sepaço

● Relação c/ bola s/ parar



Objetivo(s) específico(s)

- Relação c/ bola;
- Passe/ Recepção;
- Movimentação após execução de passe;
- 4v4.

Descrição e Organização Metodológica

- 1) Jogador do meio tenta interceptar o passe por entre as duas balizas dos outros 2 jogadores;
- 2) Jogadores dos cones exteriores executam sempre o passe para o jogador do meio, este recebe orientado para outro colega e executa o passe; jogador do cone exterior que faz o passe, terá que obrigatoriamente após o seu passe, se deslocar para o cone vazio (posição do meio troca à voz).
- 3) 4v4; jogadores terão mínimo de passes antes de poderem finalizar nas duas balizas laterais.

20
tempo

Todos
número

Meio
Campo 11
espaço

● Treino GR 1



15
tempo

GR
número

1/2
Grande
área

Objetivo(s) específico(s)

- Impulsão;
- Coordenação;
- Defesas laterais baixa/média/alta;
- Velocidade;

Descrição e Organização Metodológica

6 saltos dentro/fora do quadrado + Skipping frontal / lateral + 3 defesas lateral baixa e 1 defesa média/alta para o lado contrário após a última defesa lateral baixa.

● Treino GR 2



10+15=25
tempo

GR
número

Grande
área
espaço


Objetivo(s) específico(s)

- Reflexos;
- Saídas a cruzamentos;
- Bolas longas com o pé/mão;
- Pontapé de baliza.


Descrição e Organização Metodológica

A) T manda bolas para o GR reagir rápido (mãos/pés);
B) Saídas a cruzamentos com bola longa para o colega com a mão / pé e pontapé de baliza.

● Jogo de posse

	Objetivo(s) específico(s) Passe, Posse de Bola, Cobertura defensiva;	20 tempo
	Descrição e Organização Metodológica - Avançados mantêm a posse e jogam de um campo para o outro pela zona do centro; - Um dos defesas pode pressionar e ganhar a bola; - O outro defesa deve permanecer ao centro e tentar interceptar os passes; - Uma vez que o passe for feito para o outro campo os defesas trocam de posição; - O jogador que faz o passe deve seguir até ao outro campo para apoiar;	Todos número 20m x 30m) espaço

● Esquemas táticos defensivos

	Objetivo(s) específico(s) Correção de posicionamento defensivo relativamente aos cantos	15 tempo
	Descrição e Organização Metodológica Pontos negativos identificados no jogo anterior: - Falha de posicionamento do GR relativo a bola; - Falha de posicionamento dos atletas relativamente a bola/adversário; - Falta de "ataque" zonal a bola; - Em defesa H-H falta de acompanhamento ao jogador adversário;	Todos número Meio campo de 11 espaço

13.3. ANEXO III – Unidade de treino padrão período competitivo



Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 7	Mesociclo 2	Periodo Competitivo
Data 22-10-2018, segunda-feira	Hora 19:30	Clima Ameno sem chuva	Volume 90
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
Bolas, cones, marcas, coletes, balizas	Coordenação; Posse de bola; Relação com bola; Finalização;	Melhoria das capacidades coordenativas; Condução e relação com bola; Finalização;	

Sprint de Cones

	Objetivo(s) específico(s) - Concentração; - Controlo/Condução de bola.	 10 tempo
	Descrição e Organização Metodológica - Jogadores driblam dentro do campo pequeno; - À voz do treinador todos os jogadores driblam ao redor de um cone do campo exterior e voltam a driblar novamente para o campo pequeno, sempre à máxima velocidade; - Alterar forma de condução de bola, (Progressão) Parte dentro do pé » Parte de fora do Pé » Pé esq/dtr; - O ultimo jogador a entrar no campo pequeno faz um "castigo" divertido.	Todos  número
		Meio Campo 11  espaço

Sem Saída

	Objetivo(s) específico(s) - Organização ofensiva; - Passe/Receção; - Posse de bola (circulação de bola com devidas linhas de passe, das varias posições); - Realizado em espelho;	 15 tempo
	Descrição e Organização Metodológica - Manutenção da posse de bola com apoios laterais (médios alas esq/drt); - Avançados das equipas terão que estar sempre no corredor da bola, prontos para a receber, e assim realizarem um ponto para a sua equipa; - Bola só pode chegar ao avançado após 3 passes da sua equipa e um deles de um dos extremos (marcando assim um ponto); - Extremos são jokers (jogam da equipa que ataca); - Avançados e médios alas não podem entrar na área delimitada e jogadores dentro da área delimitada não podem sair.	Todos  número
		Meio Campo 11  espaço

● "Quadrado Maluco"



Objetivo(s) específico(s)

- Relação com Bola: . Condução de bola, . Passe/Recepção.
- Formar as estações necessárias;

5'+5'+5'

tempo

Todos

número

Meio

Campo 11

espaço

Descrição e Organização Metodológica

Exercícios todos feitos ao mesmo tempo.
A) Jogadores realizam condução de bola em frente e quando chegarem ao cone executam uma finta de corpo contornam pino e colega que segue no sentido oposto, pela drt. Saem dois vértices opostos de cada vez.
B) Jogadores executam todos ao mesmo tempo condução de bola até ao cone, e chegando a este mudam de direção para o cone que se encontra à drt.
[Variar exercícios pé drt / pé esq e sentido de condução de bola]
C) Jogador que executa o passe, terá que contornar o pino (de costas) que se encontra nas suas costas, contorno uma vez para cada cone.
Variar toques na bola 1 ou 2.

● Treino GR 1



15

tempo

GR

número

1/2

Grande
área

Objetivo(s) específico(s)

Impulsão;
Coordenação;
Defesas laterais baixa/média/alta;
Velocidade;

Descrição e Organização Metodológica

6 saltos dentro/fora do quadrado + Skipping frontal / lateral + 3 defesa lateral baixa e 1 defesa média/alta para o lado contrário após a última defesa lateral baixa.

● Treino GR 2



15

tempo

GR

número

Grande
área
espaço

Objetivo(s) específico(s)

Saídas a cruzamentos;
Bolas longas com o pé/mão;
Pontapé de baliza.

Descrição e Organização Metodológica

Saídas a cruzamentos com bola longa para o colega com a mão / pé e pontapé de baliza.

● Finalização



Objetivo(s) específico(s)
Passe Receção e Remate

20
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Exercício 1

- 1- Primeiro jogador recebe a bola do colega que esta na lateral e remata a baliza.
- 2- Depois do 1º remate desloca-se para receber a bola do 2º Treinador e remata fora da area
- 3- O jogador que efetuou o 1º passe é o 2º a efetuar o exercício

Exercício 2

- 1- Jogadores colocados em 2 filas frente a frente.
 - 2- Jogador com bola efetua o passe e desloca-se para receber e efetuar remate a baliza
 - 3- Quem passou vai para a fila de remate e quem rematou vai para a fila de passe
 - 4- Muitas bolas para o exercício nao parar
- Nos 5 minutos de pausa os jogadores efetuam corrida ligeira e hidratação

Todos
número

Meio
campo de
11
sempre

● Jogo condicionado



Objetivo(s) específico(s)
Drible, Primeiro Toque, Finalização, Posse de Bola, Defender, Atacar, Tático, Receção de Bola;

30
tempo

Descrição e Organização Metodológica

- Cada equipa defende uma baliza;
- A equipa de ataque com 8 jogadores só pode dar três toques na sua metade defensiva e dois (um) toques na metade ofensiva;
- Não há restrições para a equipa de defesa;
- A defesa também pode pontuar efectuando 5 passes consecutivos;
- Jogadores que estão de fora vão trocando cada vez que existe uma finalização ou a bola sai do terreno de jogo;

8Vs6
número

Meio
campo de
11
sempre